
విజ్ఞాన భైరవ తంత్రం

<u>నా ఈ చిన్ని ప్రయత్నం పరమేశ్వర చరణాంకితం</u>

ముందుమాట

విజ్ఞాన భైరవ తంత్రం వేదాంతపరము మరియు లోతైన ముక్తిపరమైన కాశ్మీర శైవానికి సంబంధించిన ప్రాచీన గ్రంథం. దీనికి ఎక్కడా తెలుగు భాషలో మూలం కానీ భావం కానీ లభ్యం కావట్లేదు. ఇందులో స్వయంగా ఈశ్వరుడు పార్వతికి తంత్ర మార్గంలో ధ్యాన పద్ధతులను ఉపదేశం చేస్తాడు. పార్వతి భైరవుడిని అసలు నడవవలిసిన మార్గం ఏమిటి? భైరవ తత్త్వం ఏమిటి? అని ప్రశ్నిస్తుంది. అప్పుడు ఈశ్వరుడు భైరవ తత్త్వం ఆలోచనా పరిధికి అందేది కాదని వివరిస్తూ భైరవి అడిగిన ప్రశ్నలకు సమాధానాలు తెలుసుకునేందుకు నూట పన్నెండు విధాలైన ధ్యాన మార్గాలను వివరిస్తాడు. ఆ ధ్యానాల సమాహారమే ఈ విజ్ఞాన భైరవ తంత్రం. ఇందులో ధ్యానపద్ధతులన్నీ సంభవోపాయం (ఉన్నత జ్ఞానం కలిగినవారు పాటించతగిన పద్ధతి), శక్త్యోపాయం (కొంచెం జ్ఞానం కలిగినవారు పాటించతగిన పద్ధతి) మరియు ఆణవోపాయం (సామాన్య పద్ధతి)గా విభజించబడ్డాయి. సాధారణంగా శక్త్యోపాయం బాహ్య ప్రపంచంపై ఆధారపడేదిగాను, సంభవోపాయం పూర్తిగా అంతర్గతం మరియు నిరాధారంగానూ ఉంటాయి. కాశ్మీర శైవానికి మూలపురుషుడైనటువంటి అభినవగుప్తుడి ప్రకారం ఒక ఆధ్యాత్మికాభిలాషి తగినంత అవగాహన చేకూర్చుకుని సంభవోపాయాన్నే ఎంచుకోవాలి.

ఈ పుస్తకంలో తెలుగులో ఆ శ్లోకాలను మరియు సంక్షిప్తంగా వాటి భావాలను మీ ముందుకు తీసుకురావడానికి ప్రయత్నించాను. వీలయినంత సందర్భానోచితంగా కొన్ని చిత్రాలను కూడా జతపరిచాను. అందరూ దీనిని చదివి ఎక్కడైనా తప్పులు దొర్లితే పెద్దమనసుతో మన్నించి తగిన సలహాలు సూచిస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

భవదీయుడు

యల్లాప్రగడ రాజా రవి శ్రీనివాస్



శ్రీ దేవ్యువాచ /

1. *శ్రుతం దేవ మయా సర్వం రుద్రయామలసంభవమ్/*

   త్రికభేదమశేషేణ సారాత్సారవిభాగశః //

౧. శ్రీ దేవి చెప్తున్నది: ఓ దేవా, నేను రుద్ర మరియు శక్తి యొక్క కలయిక బహిర్గతం మరియు రుద్రయామల తంత్రం నుండి ఉద్భవించిన వివరాలు విన్నాను. నేను త్రిక లేదా శక్తి యొక్క మూడు విభాగాలు అన్ని జ్ఞానాల యొక్క సారాంశాన్ని ఏర్పరుస్తుంది అని కూడా అర్థం చేసుకున్నాను ||

2. *అథాపి న నివృత్తో మే సంశయః పరమేశ్వర /*

   కిం రూపం తత్త్వతో దేవ శబ్దరాశికలామయమ్ //

౨. ఓ సర్వోన్నతుడైన ప్రభువా, నేను అన్నీ విన్నాను అయినప్పటికీ నేటికి కూడా నా సందేహాలు తీరలేదు. ఓ దివ్య మూర్తీ, ఏమిటి మీ యొక్క యదార్థం? మీరు శక్తా లేదా అన్ని మంత్రాలు నుండి పుట్టిన ధ్వని కలిగి ఉన్న శక్తియా?

3. *కిం వా నవాత్మభేదేన భైరవే భైరవాకృతౌ /*

   త్రిశిరోభేదభిన్నం వా కిం వా శక్తిత్రయాత్మకమ్ //

౩. భైరవ ఆగమంలో వివరించినట్లుగా తొమ్మిది మార్గాల్లో ఉన్నత చైతన్యంలో ప్రవేశించి మీ యదార్థాన్ని గ్రహించావచ్చా? ఇది త్రిశిర భైరవ తంత్రంలో ఉన్న విధానం కన్నా విభిన్నమైనదా? లేదా మూడు శక్తి రూపాలైన పర, పరాపర మరియు అపర యొక్క జ్ఞానం ద్వారా గ్రహించావచ్చా? ఓ భైరవా, ఇవి నా సందేహాలు||

4. *నాదబిందుమయం వాపి కిం చంద్రార్థనిరోధికాః /*

   చక్రారూఢమనచ్కం వా కిం శక్తిస్వరూపకమ్ //

౪. ఇది నాద మరియు బిందు లేక అతీంద్రియ ఆరోహణ కేంద్రాలు లేక ఏ కదలికా లేకుండా ఉద్భవించే శబ్దం మీద దృష్టి కేంద్రీకరించడం ద్వారా గ్రహించావచ్చా? లేక ఇది అర్థచంద్రుని రూపమా? లేక ఇది శక్తి యొక్క మరియొక రూపమా?



5. *పరాపరాయాః సకలమ్ అపరాయాశ్చ వా పునః /*

పరాయా యది తద్వత్స్యాత్ పరత్వం తద్ విరుధ్యతే //

౫. మీ యదార్థస్థితి అనంతమూ మరియు అంతర్గతమా? పూర్తిగా అనంతము మరియు పూర్తిగా అంతర్గతమూనా? అది అంతర్గతమైతే అప్పుడు అనంత స్వభావం వ్యతిరేకం కదా ||

6. *న హి వర్ణవిభేదేన దేహభేదేన వా భవేత్ /*

పరత్వమ్ నిష్కళత్వేన సకలత్వే న తద్భవేత్ //

౬. పరత్వము లేదా అనంతమూ వర్ణాల్లో, శబ్దాల్లో, రూపాల్లో వర్గీకరించబడలేదు కదా. మరి అనంతము అవిభాజ్యమైనప్పుడు నిర్వచించలేనిది మరియు ఇతరములతో కలవనిది కదా ||

7. *ప్రసాదం కురు మే నాథ నిఃశేషం ఛిన్ధి సంశయమ్ /*

భైరవ ఉవాచ /

సాధు సాధు త్వయా పృష్టం తంత్రసారమిదం ప్రియే//

౭. ఓ దేవా, నా సందేహాలను ఆనందంగా నాశనం చెయ్యండి.

భైరవుడు చెప్తున్నాడు: సరైన సందేహాలనే అడిగావు. నీవు అడిగినది తంత్రం యొక్క సారాంశం ||

8. *గూహనీయతమం భద్రే తథాపి కథయామి తే /*

యత్కించిత్సకలమ్ రూపమ్ భైరవస్య ప్రకీర్తితమ్ //

౮. ఓ సాధ్వీ, ఇది తంత్రములలో అత్యంత రహస్యమైనది అయినప్పటికీ భైరవ రూపముల గురించి ఏమి నిర్వచింపబడినదో చెపుతాను||



9. తదసారతయా దేవి విజ్ఞేయం శక్రజాలవత్ /

మాయాస్వప్నోపమం చైవ గంధర్వనగరభ్రమమ్ //

౯. ఓ దేవీ, భ్రాంతిజనక స్వప్నం వంటి ఇంద్రుని సాలెగూడులా మరియు గంధర్వసంగీతం యొక్క మాయలా, భైరవ సకారతత్త్వం అవాస్తవం మరియు ఏ ఆధ్యాత్మిక విలువా లేనిది ||

10. ధ్యానార్థం భ్రాంతబుద్ధినామ్ క్రియాడంబరవర్తినామ్ /

కేవలం వర్ణితం పుంసాం వికల్పనిహతాత్మ నామ్ //

౧౦.సకార సాధనాలు మతిభ్రమించి తప్పుదోవ పట్టిన ఆలోచనలకి ఎర అయినటువంటివి లేదా లౌకిక చర్యల వైపు మొగ్గు చూపేవి మరియు ధ్యానమార్గాన్ని అడ్డగించే ఆడంబర ఆచారాలు ||

11. తత్త్వతో న నవాత్మా సౌ శబ్దరాశిర్న భైరవః /

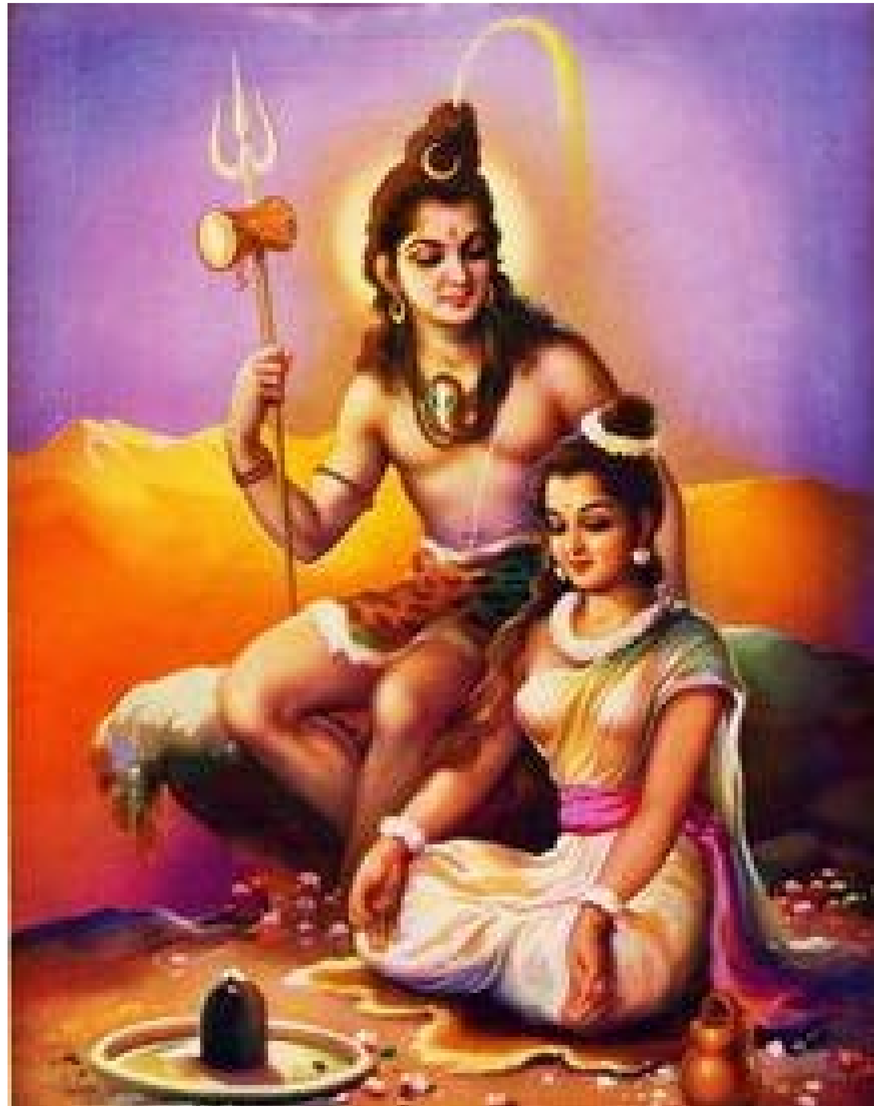
న చాసౌ త్రిశిరా దేవో న చ శక్తిత్రయాత్మకః //

౧౧. వాస్తవానికి భైరవతత్త్వం నవరూపాలు, ఒక అక్షరమాల, మూడు ప్రవాహాలు మరియు మూడు శక్తి రూపాలు – ఇవేవీ కానే కాదు ||

12. నాదబిందుమయో వాపి న చంద్రార్ధనిరోధికాః /

న చక్రక్రమసంభిన్నో న చ శక్తిస్వరూపకః //

౧౨. భైరవతత్త్వం నాదం మరియు బిందు, అర్ధచంద్రుడు, తీక్షణమైన సప్తచక్రాలు, శక్తిరూపాలు వీటన్నింటిలో గ్రహించబడేది కాదు ||



13. అప్రబుద్ధమతీనామ్ హి ఎతా బలవిభీషికాః /

మాతృమోదకవత్సర్వం ప్రవృత్త్యర్థముదాహృతం //

౧౩. పైన భైరవరూపం గురించి చెప్పబడినవన్నీ తల్లి తన బిడ్డని తీపితో ప్రలోభపెట్టినట్టుగా - పిల్లలను భయపెట్టడానికి చెప్పే కథల్లా, ప్రజలను అపరిక్వతెలివితో ఆధ్యాత్మిక మార్గాన్ని అనుసరించడానికి ప్రేరేపణ చేసేటివంటివి ||

14. దిక్కాలకలనోన్ముక్తా దేశోద్దేశావిశేషిణీ /

వ్యపదేష్టుమశక్యాసావకథ్యా పరమార్థతః //

౧౪. తుదకి భైరవస్థితి సమయం, స్థలం, దిశ, వీటన్నింటితో కొలవబడేది కాదు. ఒక ప్రత్యేక లక్షణం మరియు హోదాతో సూచించబడేది కాదు ||

15. అంతః స్వానుభవానందా వికల్పోన్ముక్తగోచరా /

యావస్థా భరితాకారా భైరవీ భైరవాత్మనః //

౧౫. ఒకరి మనసు మార్పులు మరియు ఆలోచనాప్రక్రియ నుండి విముక్తమైనప్పుడు అంతర్గత అవగాహన యొక్క ఆనందంతో అన్ని వైరుధ్యాల నుండి విముక్తమై సంపూర్ణత్వ స్థితితో, విశ్వానికే నివాసమైన భైరవిగా పిలవబడే భైరవుడి అత్మానుభవం కలుగుతుంది.

16. తద్వపుస్తత్త్వతో జ్ఞేయం విమలం విశ్వపూరణం /

ఏవం విధే పరే తత్త్వే కః పూజ్యః కశ్చ తృప్యతి //

౧౬. అతడి స్వభావం యొక్క తత్త్వం అమిశ్రమమై విశ్వం అంతటా ఆవరించి ఉంటుంది. మహోన్నత యదార్థం యొక్క తత్త్వం ఇది అయినప్పుడు ఎవరు ఆరాధనా వస్తువు మరియు ఎవరిని పూజల ద్వారా శాంతిపరచాలి?



17. ఏవం విధా భైరవస్య పరిగీయతే /

సా పరా పరరూపేణ పరా దేవీ ప్రకీర్తితా //

౧౭. ఈ విధంగా పరిపూర్ణం మరియు మహోన్నత రూపమైన దేవత అయిన పరాదేవి వలన ఆ విధంగా వివరింపబడ్డ భైరవుని సర్వోత్కృష్టతత్త్వం అవగతమవుతుంది ||

18. శక్తిశక్తిమతోర్యద్వద్ అభేదః సర్వదా స్థితః /

అతస్తద్ధర్మ ధర్మి త్వాత్ పరాశక్తిః పరాత్మ నః //

౧౮. శక్తి ఎలా అయితే శక్తిస్వరూపుడి నుండి వేరుగా లేదో, యదార్ధ ధర్మసమానమైన ఉత్కృష్ట శక్తి అయిన పరాశక్తి ధర్మస్వరూపుడైన భైరవుని నుంచి వేరుగా లేదు ||

19. న వహ్నే ర్దాహికా శక్తిర్వ్యతిరిక్తా విభావ్యతే /

కేవలమ్ జ్ఞానసత్తాయాం ప్రారంభోయం ప్రవేశనే //

౧౯. ఎలా అయితే మండించే శక్తి మంట నుండి వేరు కాదో, పరాశక్తి భైరవుని నుండి వేరు కాదు. ప్రారంభంలో జ్ఞానప్రవేశం వైపు వేసే మొదటి అడుగుగా వేరుగా ఊహించబడుతుంది ||

20. శక్త్యవస్థాప్రవిష్టస్య నిర్విభాగేన భావనా /

తదాసా శివరూపీ స్యాశ్శైవీ ముఖమిహోచ్యతే //

౨౦. శక్తి స్థితిని పొందినవారు అవిభాజ్యమైన శివుని గుర్తించగలుగుతారు. అప్పుడు వారే శివరూప సమానులై ఉంటారు. అందుకే శక్తియే శివరూపమని చెప్పబడినది.



21. యథాలోకేన దీపస్య కిరణైర్భాస్కరస్య చ /

జ్ఞాయతే దిగ్విభాగాది తద్వచ్ఛక్త్యా శివః ప్రియే //

౨౧. ఓ నిర్మలా! దశ, దిశ మరియు రూపం ఎలా అయితే కొవ్వొత్తి మంట లేదా సూర్యకిరణాల నుండి వెల్లడి అవుతాయో, అలాగే శక్తి మాధ్యమం ద్వారా శివుడు గోచరిస్తాడు ||

22. శ్రీ దేవ్యువాచ

దేవదేవ త్రిశూలాఙ్క కపాలకృతభూషణా /

దిగ్దేశకాలశూన్యయా చ వ్యపదేశవివర్జితా //

౨౨. దేవి చెప్తున్నది: త్రిశూలధారీ, కపాలభూషణుడైన ఓ దేవదేవా! కాల, దేశ, దిశలతో సంబంధం లేనిది మరియు విలక్షణమైన ఆ స్థితిని గురించి చెప్పండి ||

23. యావస్థా భరితాకారా భైరవస్యోపలభ్యతే /

కైరూపాయైర్ముఖమ్ తస్య పరా దేవి కథం భవేత్ /

యథా సమ్యగహమ్ వేద్మి తథా మే బ్రూహి భైరవ //

౨౩. ఓ భైరవా! నేను పూర్తిగా తెలుసుకునేట్టు చెప్పండి, సంపూర్ణ భైరవ స్థితిని ఏ విధంగా సాధించవచ్చు? మహోన్నత శక్తి పరాదేవి ఏ విధంగా భైరవస్వరూపం అయ్యింది? ||

24. శ్రీ భైరవ ఉవాచ /

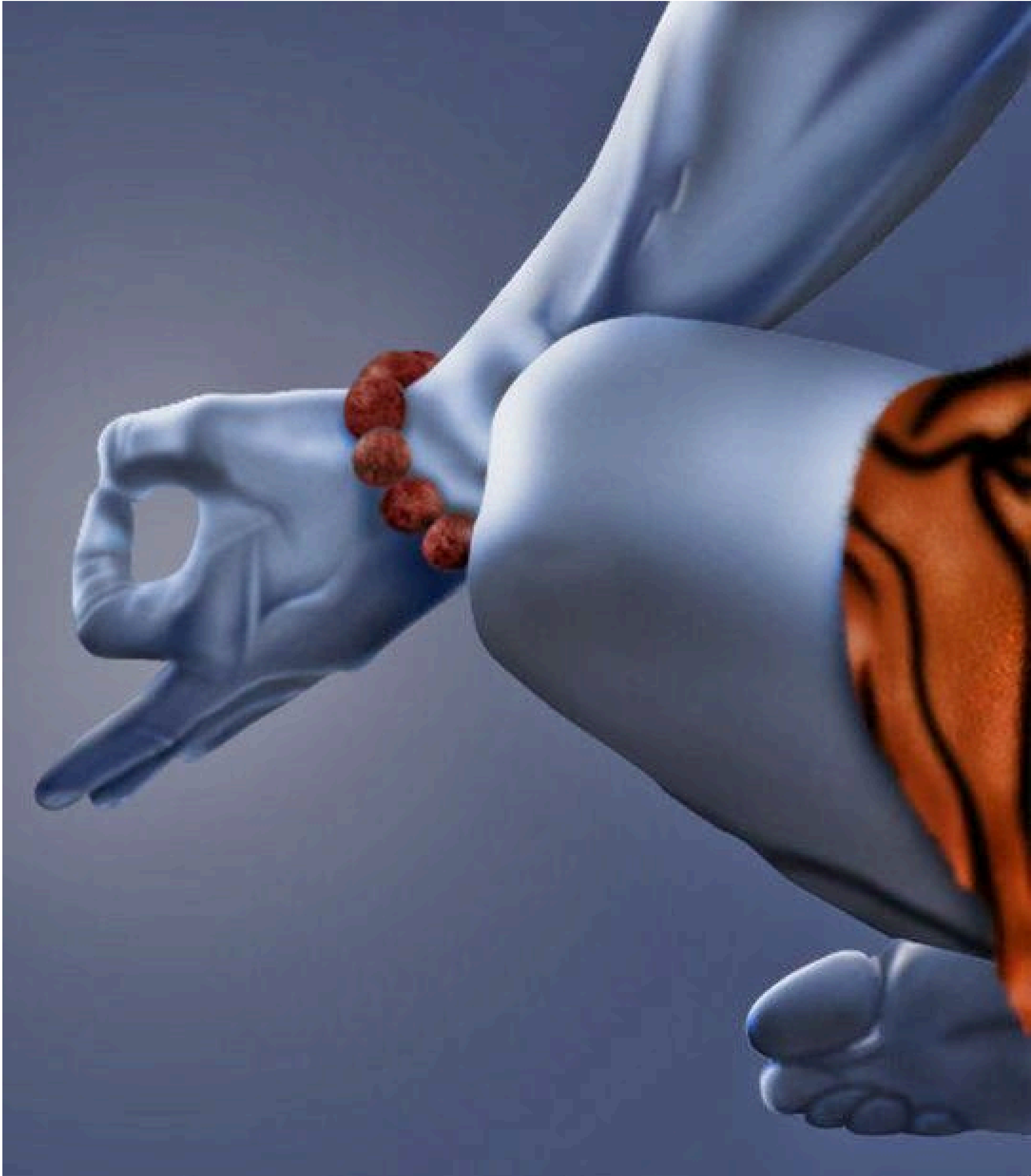
ఊర్ధ్వే ప్రాణో హ్యధో జీవో విసర్గాత్మా పరోచ్చరేత్ |

ఉత్పత్తిద్వితియస్థానే భరణాద్భరిత స్థితిః ||

ఒకటో ధారణ

౧. భైరవుడు చెప్తున్నాడు:

ఉచ్ఛ్వాసానికి తర్వాత నిశ్వాసానికి ముందు సమయంలో (ప్రాణ మరియు అపాన ఉత్పత్తి బిందువుల వద్ద) మనసు ఏకాగ్రం చేస్తే విసర్గమైన పరమప్రాప్తి అనుభూతి ఉదయిస్తుంది ||



25. మరుతో'న్తర్బహిర్వాపి వియద్యుగ్మా నివర్తనాత్/

భైరవ్యా భైరవస్యేత్థమ్ భైరవి వ్యజ్యతే వపుః //

రెండో ధారణ

౨౫. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు మరలే బిందువుల వద్ద నియంత్రించినప్పుడు భైరవి నుండి వేరు కాని భైరవ తత్త్వం వ్యక్తమవుతుంది ||

26. న వ్రజేన్ న విశేచ్ చక్తిర్ మరుద్రూపా వికాసితే /

నిర్వికల్పతయా మధ్యే తయా భైరవరూపతా //

మూడో ధారణ

౨౬. శక్తి ప్రాణవాయువు రూపంలో నిలకడగా ఉండి ఎటువైపూ వేగంగా కదలనప్పుడు మధ్యలో నిర్వికల్ప స్థితి ద్వారా భైరవరూపం అనుభవమవుతుంది ||

27. కుంభితా రేచితా వాపి పూరితా వా యదా భవేత్ /

తదన్తే శాంతనామాసౌ శక్త్యా శాన్తః ప్రకాశతే //

నాలుగో ధారణ

౨౭. రేచకం (నిశ్వాసం) తరువాత కుంభకం (ఉచ్ఛ్వాసం తరువాత) మొదలయ్యే బిందువు వద్ద శాంతి అనబడే భైరవచైతన్యం ద్వారా శాంత అనబడే శక్తి ప్రకాశితమవుతుంది ||

28. ఆమూలాత్కిరణాభాసాం సూక్ష్మత్సూక్ష్మతరాత్మికం /

చింతయేత్తాం ద్విషట్కాంతే శ్యామ్యంతీం భైరవోదయః //

ఐదవ ధారణ

౨౮. సూర్యకిరణాల వలే మూలం నుండి ఉత్పన్నమై క్రమంగా సూక్ష్మాతి సూక్ష్మం అయ్యి శిరోతలం వద్ద విలీనం అయ్యే శక్తిని ధారణ చేసినప్పుడు భైరవస్థితి ఉదయిస్తుంది ||



29. ఉద్గచ్ఛన్తీం తడిద్రూపాం ప్రతిచక్రం క్రమాత్క్రమం /

ఊర్ధ్వం ముష్టిత్రయం యావత్తావద్ అంతే మహోదయః //

ఆరో ధారణ

౨౯. మెరుపు వలే ఒక దాని తర్వాత ఇంకో చక్రం ద్వారా ప్రసరించి సహస్రారం చేరే శక్తిని ధ్యానం చేసినప్పుడు అద్భుతమైన భైరవ రూపం ఉదయిస్తుంది ||

30. క్రమాద్ద్వాదశకం సమ్యగ్ ద్వాదశాక్షరభేదితమ్ /

స్థూలసూక్ష్మపరస్థిత్యా ముక్త్వా ముక్త్వాన్తతః శివః //

ఏడో ధారణ

౩౦. పన్నెండు కేంద్రాలు ఒక దాని తరువాత ఒకటి వాటికి సంబంధించిన అక్షరాల ద్వారా దాటాలి. ఆ విధంగా స్థూలం తరువాత సూక్ష్మం ఒక్కొక్కటిగా విముక్తమై చివరకి కుండలిని శివం అవుతుంది ||

31. తయాపూర్యాశు మూర్ధాంతం భంక్త్వా భ్రూక్షేపసేతునా /

నిర్వికల్పం మనః కృత్వా సర్వోర్ధ్వే సర్వగోద్గమః //

ఎనిమిదో ధారణ

౩౧. అప్పుడు మనస్సు రెండు కనుబొమ్మల మధ్య వంతెనను దాటి శిరః కొనను నిండి అన్ని ద్విధాకణ ఆలోచనా ప్రవృత్తులను దాటి సర్వవ్యాపితమవుతుంది ||

32. శిఖిపక్షైశ్చిత్రరూపైర్మండలైః శూన్యపఞ్చకమ్ /

ధ్యాయతో౽నుత్తరే శూన్యే ప్రవేశో హృదయే భవేత్ //

తొమ్మిదో ధారణ

౩౨. నెమలి యొక్క ఐదు రంగుల వృత్తాల వలే ఐదు శూన్యాలపై ధ్యానం చెయ్యాలి. వాటిని అనుసరిస్తూ చివరికి మూలశూన్యమైన హృదయాన్ని చేరవచ్చు.


हं
यं
वं

33. ఈదృశేన క్రమేణేవ యత్ర కుత్రాపి చింతనా /

శూన్యే కుడ్యే పరే పాత్రే స్వయం లీనా వరప్రదా //

పదో ధారణ

౩౩. ఈ విధంగా ఎక్కడైతే శూన్యంపై గానీ, ఒక వస్తువుపై గానీ, ఒక అద్భుతమైన వ్యక్తిపై గానీ, జాగూరుకతో కూడిన అవగాహన ఉంటుందో అక్కడ క్రమంగా స్వయంశోషణ అనే వరం ప్రసాదింపబడుతుంది ||

34. కపాలాంతర్మనో న్యస్య తిష్ఠన్మీలితలోచనః /

క్రమేణ మనసో దార్ఢ్యాల్లక్షయేల్లక్ష్యముత్తమం //

పదకొండో ధారణ

౩౪. కళ్ళు మూసుకుని శిరఃశిఖరంపై అంతఃదృష్టిని నిలిపి క్రమంగా మనసును స్థిరీకరించి లక్ష్యం వైపు నడిపితే అంతా స్పష్టమవుతుంది ||

35. మధ్యనాడీ మధ్యసంస్థా బిససూత్రాభరూపయా /

ధ్యాతంతర్వ్యోమయా దేవ్యా తయా దేవః ప్రకాశతే //

పన్నెండో ధారణ

౩౫. శరీరం యొక్క కేంద్ర అక్షం ఐన వెన్నెముకలో తామరతూడులా ఉండే మధ్యస్థ నాడి అయిన సుషుమ్నని ధ్యానం చేస్తే దేవి కృప వలన దివ్య స్వరూపం వెల్లడి అవుతుంది ||

36. కరరుద్ధదృగస్త్రేణ భ్రూభేదాద్ద్వారరోధనాత్ /

దృష్టే బిందౌ క్రమాల్లీనే తన్మధ్యే పరమా స్థితిః //

పదమూడో ధారణ

౩౬. చేతులను ఉపయోగించి అన్ని శరీరద్వారాలను అడ్డుకుని, కనుబొమ్మల మధ్య దృష్టి కేంద్రీకరిస్తే ఆ బిందువు వద్ద ఉజ్జ్వల కాంతి కనిపిస్తుంది. క్రమంగా అందులో లీనమైనప్పుడు పరమోన్నత స్థితి కలుగుతుంది.



37. ధామాన్తఃక్షోమసంభూతసూక్ష్మాగ్ని తిలకాకృతిం /

బిందుం శిఖాన్తే హృదయే లయాన్తే ధ్యాయతో లయః // (

పధ్నా లుగో ధారణ

౩౭. ఎప్పుడైనా ఒకరు ఫాలభాగంపై తిలక రూపంలో లేదా శిఖమూలం వద్ద బిందువులో సూక్ష్మ ప్రాణాన్ని ధ్యానిస్తే ఒక రకమైన ఆందోళన మరియు వణుకుకి లోనయి అందులో లీనమవ్వడం ద్వారా హృదయపు లోతుల్లో లయమవుతారు.

38. అనాహతే పాత్రకర్ణేభగ్న శబ్దే సరిద్ద్రుతే /

శబ్దబ్రహ్మణి నిశాంతః పరం బ్రహ్మాధిగచ్ఛతి //

పదిహేనో ధారణ

౩౮. ఎవరైతే అనాహత చక్రంలో ప్రవహిస్తున్న నది వంటి శబ్దాన్ని వినడంలో ప్రవీణుడు అవుతారో అతడు బ్రహ్మయొక్క శబ్ద రూపమైన శబ్దబ్రహ్మ ద్వారా బ్రహ్మ జ్ఞానాన్ని పొందుతాడు ||

39. ప్రణవాదిసముచ్చారాత్ప్లుతానే శూన్యభావనాత్ /

శూన్యయా పరయా శక్త్యా శూన్యతామేతి భైరవి //

పదహారో ధారణ

౩౯. ఓ భైరవి! ఎవరైతే దీర్ఘకాలం పాటు శూన్యాన్ని ధ్యానిస్తూ ప్రణవాన్ని పరిపూర్ణంగా పునరుచ్చరిస్తారో వారికి శూన్యానుభవం లభించి సర్వోత్కృష్టం మరియు ఇంద్రియాతీతం అయిన శక్తి ప్రాప్తిస్తుంది ||

40. యస్య కస్యాపి వర్ణస్య పూర్ణాంతావనుభావయేత్ /

శూన్యయా శూన్యభూతోసా శూన్యాకారః పుమాన్భవేత్ // (

పదిహేడో ధారణ

౪౦. ఎవరైతే ప్రణవం యొక్క అన్ని మంత్రాలను లేదా అక్షరాలను మొదటి నుండి చివరి వరకూ శూన్యభావంతో ధ్యానిస్తారో ఆ సాధకుడు అదే శూన్యధ్యానం ద్వారా శూన్యానుభవం పొందుతాడు ||



41. తంత్ర్యాదివాద్యశబ్దేషు దీర్ఘేషు క్రమసంస్థితేః /

అనన్యచేతాః ప్రయన్తే పరవ్యోమవపుర్భవేత్ //

పద్దెనిమిదో ధారణ

౪౧. తీగ, వాయు మరియు ఇతర వాద్యాల దీర్ఘకాల అంతః శబ్దాలపై ఏకదిశాత్మక అవగాహన ఏర్పడుతుందో అప్పుడు క్రమంగా సర్వశ్రేష్టమైన స్థితి సిద్ధిస్తుంది ||

42. పిండమంత్రస్య సర్వస్య స్థూలవర్ణక్రమేణ /

అర్ధేందుబిందునాదాన్తః శూన్యోచ్చ రాద్భవేచ్ఛివః //

పంతొమ్మిదో ధారణ

౪౨. బీజమంత్రాక్షరాలను వరుసగా పునరుచ్చరిస్తూ ఒక్కో శబ్దం యొక్క శూన్యంపై ధ్యానించడం ద్వారా ఒకరు శివస్వరూపమౌతారు ||

43. నిజదేహే సర్వదిక్కం యుగాపద్భావయేద్వియత్ /

నిర్వికల్పమనస్తస్య వియత్సర్వం ప్రవర్తతే //

ఇరవయ్యో ధారణ

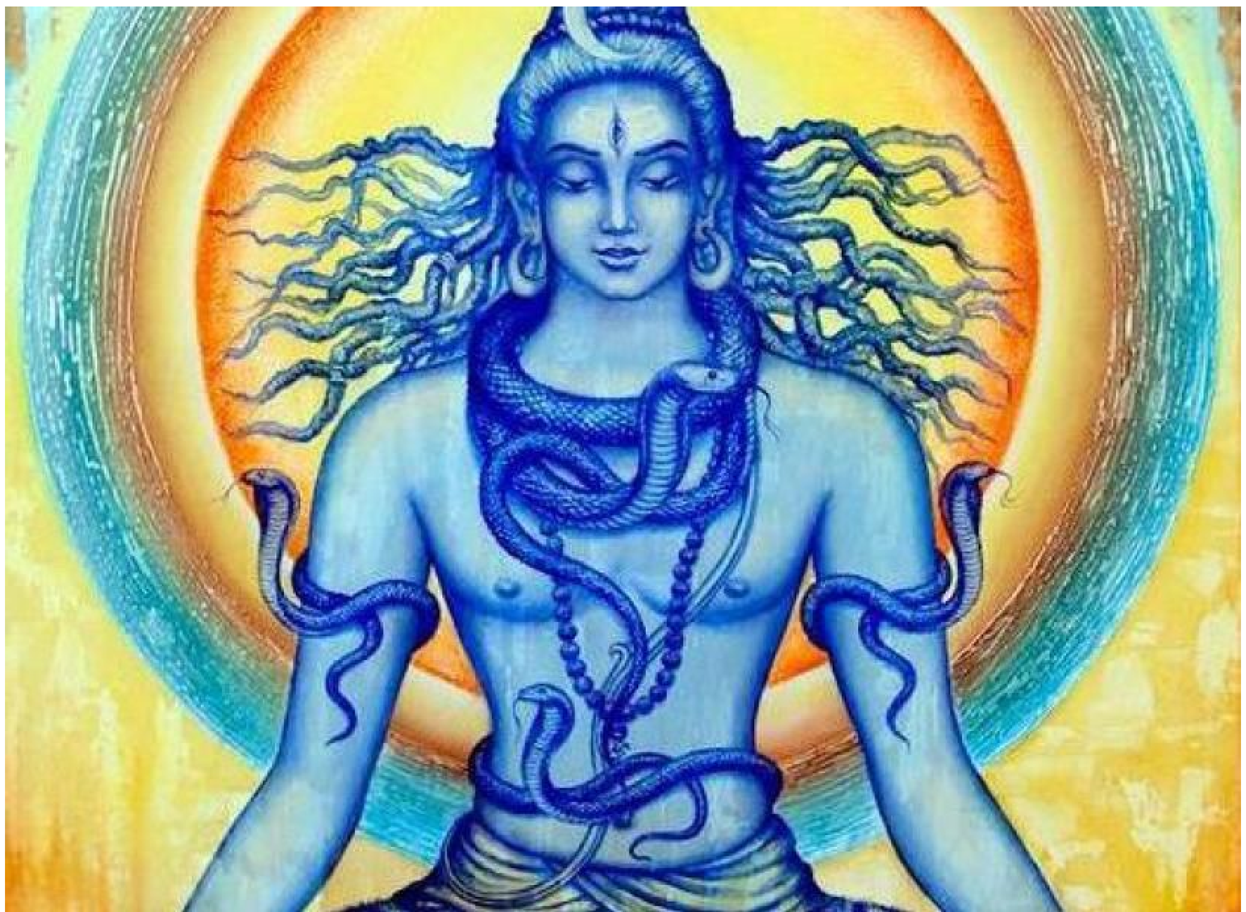
౪౩. దేహంలో అన్ని దిశలనూ ఏక కాలంలో శూన్యహితం చెయ్యాలి. అప్పుడు మనసు కూడా ఆలోచనా విముక్తమై నిర్వికల్ప స్థితిలో మునిగిపోతుంది ||

44. పృష్టశూన్యం మూలశూన్యం యుగాపద్భావయేచ్చ యః /

శరీరనిరపేక్షిణ్యా శక్త్యా శూన్యమనా భవేత్ //

ఇర్వైఒకటో ధారణ

౪౪. ఎవరు వెన్నెముక యొక్క శూన్యస్థానంపై మరియు మూలాధారంపై ఏకకాలంలో ధ్యానం చేస్తారో వారు శరీరరహిత శక్తి వలన వికల్పస్థితి పొందుతారు ||



45. పృష్ఠశూన్యం మూలశూన్యం హృచ్ఛూన్యం భావయేత్స్థిరం /

యుగపన్నిర్వికల్పత్వాన్నిర్వికల్పోదయస్తతః //

ఇరవైరెండో ధారణ

౪౫. సుషుమ్నపై, మూలాధారంపై మరియు హృదయశూన్యంపై ఏకకాలంలో నిలకడ అయిన ధ్యానం ద్వారా ఆలోచనారహిత నిర్వికల్పస్థితి పొందవచ్చు ||

46. తనూదేశే శూన్యతైవ క్షణమాత్రం విభావయేత్ /

నిర్వికల్పం నిర్వికల్పో నిర్వికల్పస్వరూపభాక్ //

ఇరవైమూడో ధారణ

౪౬. క్షణమాత్రమైనా శరీరాన్ని శూన్యభావంతో ఆలోచనారహిత మనసుతో ధ్యానిస్తే నిర్వికల్పులై భైరవగా పిలవబడే నిర్వికల్పస్థితిని పొందుతారు ||

47. సర్వం దేహగతం ద్రవ్యం వియద్వ్యాప్తం మృగేక్షణే /

విభావయేత్తతస్తస్య భావనా సా స్థిరా భవేత్ //

ఇరవైనాలుగో ధారణ

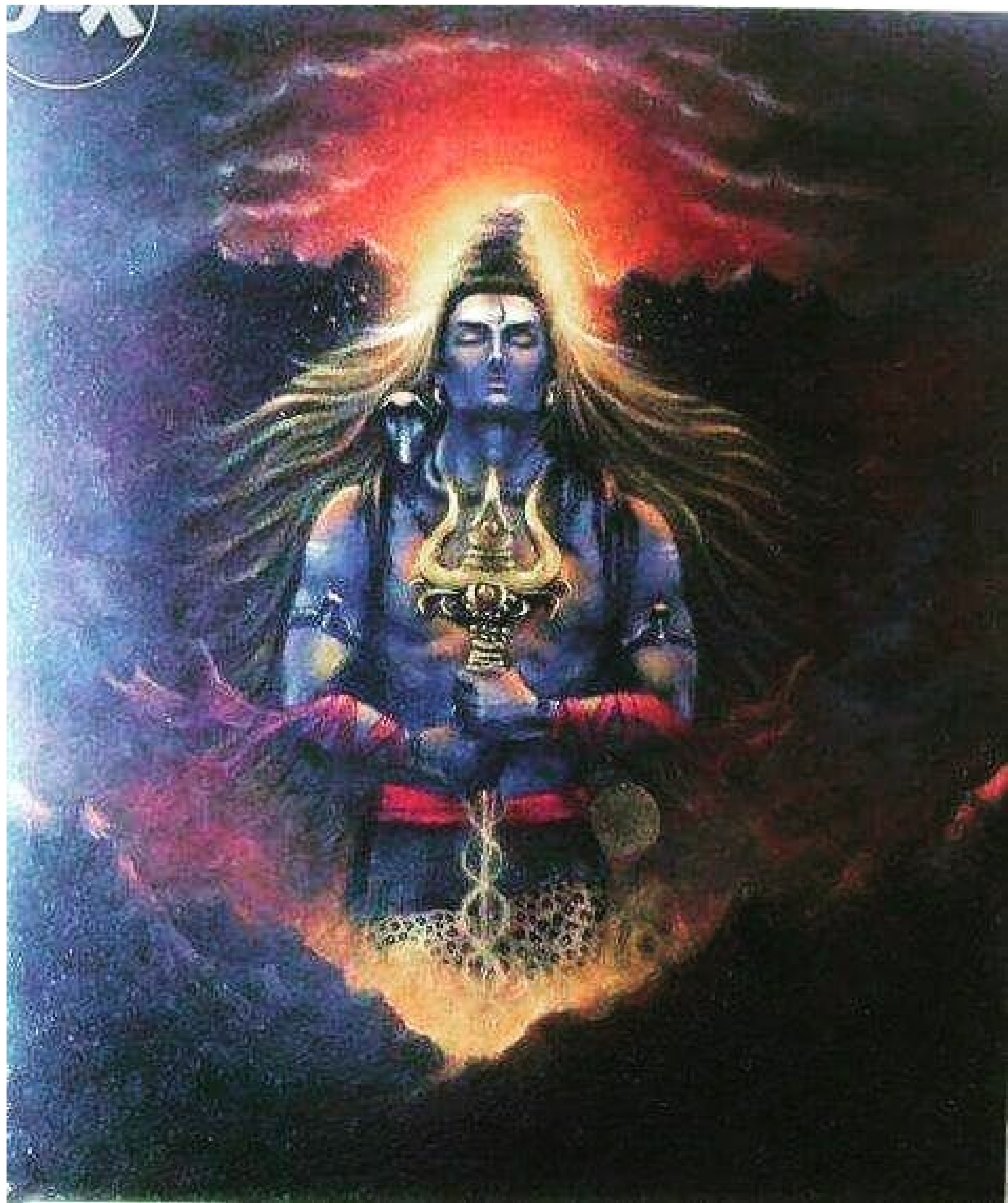
౪౭. ఓ మృగనయని! శరీర అంతరాళంలో వ్యాపించి ఉన్న అన్ని అంతః ఇంద్రియాలపై దృష్టి కేంద్రీకరించడం ద్వారా ఆలోచన స్థిరం అవుతుంది ||

48. దేహాంతరే త్వగ్విభాగం భిత్తిభూతం విచింతయేత్ /

న కించిదంతరే తస్య ధ్యాయన్నధ్యేయభాగ్భవేత్ //

ఇరవైఐదో ధారణ

౪౮. శరీరం యొక్క చర్మంపై కేవలం భాగం లేదా విభజన, దాని లోపల ఏమీ లేదు అనే ఒక భావన ఉండాలి. ఈ విధంగా ధ్యానం చేస్తూ, అతడు శూన్యంగా మారతాడు ||



49. హృదయాకాశే నిలీనాక్షః పద్మసంపుటమధ్యగః /

అనన్యాచేతాః సుభగే పరం సౌభాగ్యమాప్నుయాత్ //

ఇరవైఆరో ధారణ

౪౯. ఓ సౌభాగ్య మూర్తీ! ఎవరు కనులు మూసుకుని ఏకాగ్రతతో హృదయశూన్యంలోనున్న పద్మం మధ్యనున్న మంత్రంపై ధ్యానిస్తాడో, అతడు అత్యధిక ఆధ్యాత్మిక పరిపూర్ణత సాధిస్తాడు ||

50. సర్వతః స్వశరీరస్య ద్వాదశాంతే మనోలయాత్ /

ధృఢబుద్ధేర్దృఢీభూతః తత్త్వలక్ష్యం ప్రవర్తతే //

ఇరవైఏడో ధారణ

౫౦. మనస్సు స్థిరమైన అవగాహన మరియు అభ్యాసం ద్వారా సహస్రారంలో విలీనమైనప్పుడు ఒకరి శరీరంలో లక్ష్యం యొక్క నిజస్వభావం ఉదయిస్తుంది ||

51. యథా తథా యత్ర తత్ర ద్వాదశాంతే మనః క్షిపేత్ /

ప్రతిక్షణం క్షీణవృత్తేర్వైలక్షణ్యం దినైర్భవేత్ //

ఇరవైఎనిమిదో ధారణ

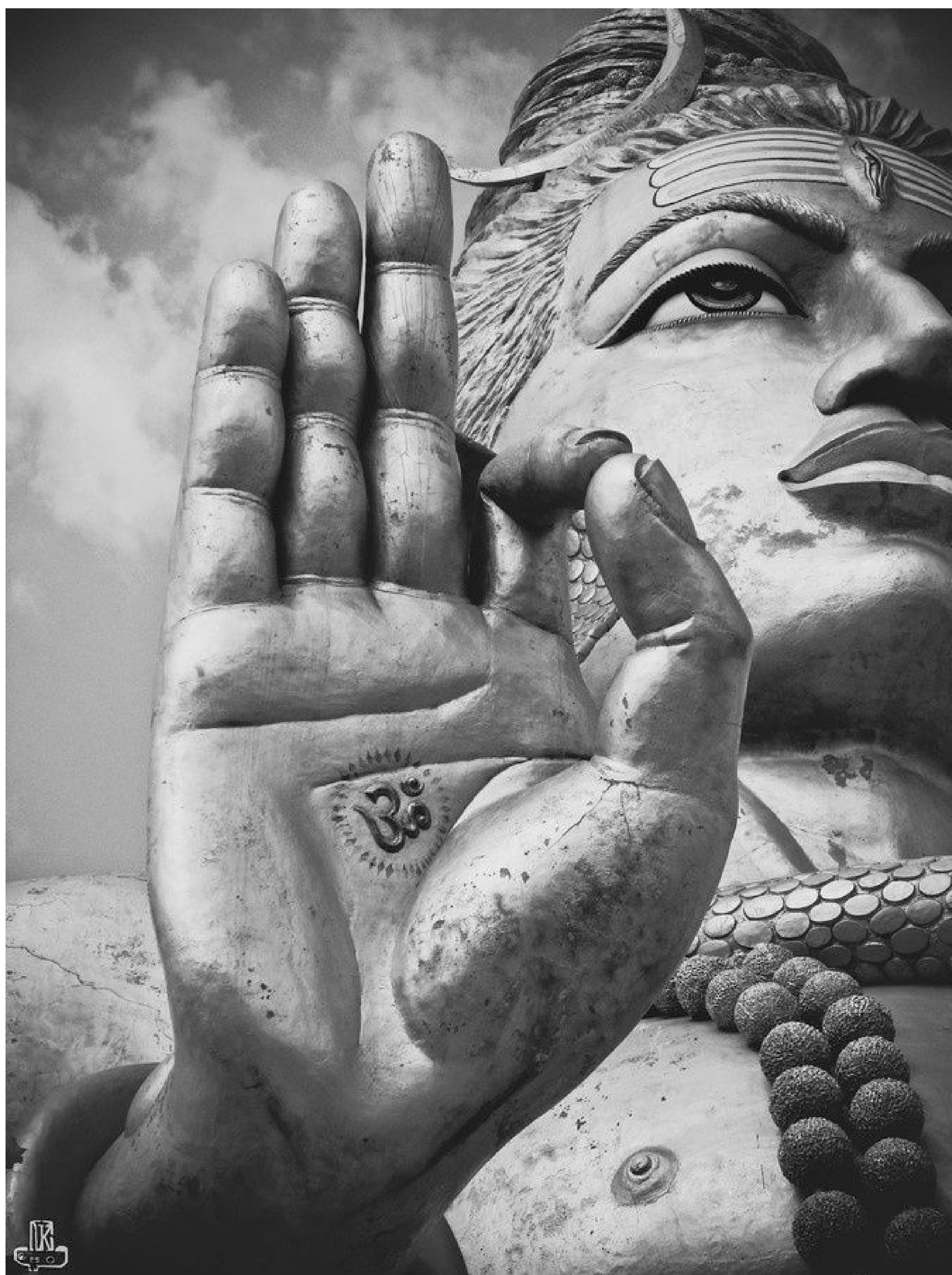
౫౧. మనస్సును మళ్ళీ మళ్ళీ సహస్రారం వద్దకు ఎప్పుడు సాధ్యమైతే అప్పుడు తీసుకురావడం వలన మనస్సు యొక్క ఒడిదుడుకులు ప్రతిరోజు క్షీణించి ప్రతిక్షణం అద్భుతస్థితిగా మారుతుంది ||

52. కాలాగ్నినా కాలపదాదుత్థితేన స్వకం పురం /

ప్లుష్టం విచిన్తయేదంతే శాంతాభాసస్తదా భవేత్ //

ఇరవైతొమ్మిదో ధారణ

౫౨. ఒకరు శరీరాన్ని కాలం నుండి ఉద్భవించే కాలాగ్నిలో మండించినట్టు ధ్యానిస్తే, చివరకు పరమశాంతిని అనుభవిస్తారు ||



53. ఏవం ఏవ జగత్సర్వం దగ్ధం ధ్యాత్వా వికల్పతః /

అనన్యచేతసః పుంసః పుంభావః పరమో భవేత్ //

ముప్పైయ్యో ధారణ

౫౩. అదే విధంగా మొత్తం విశ్వం కాలాగ్నిలో మండుతున్నట్టు స్థిరమైన ఏకాగ్రతతో ధ్యానిస్తే అతడు భగవంతుడు అవుతాడు లేదా ఉత్కృష్ట మానవస్థితి పొందుతాడు ||

54. స్వదేహే జగతో వాపి సూక్ష్మ సూక్ష్మ తరాణి చ /

తత్త్వాని యాని నిలయం ధ్యాత్వాన్తే వ్యజ్యతే పరా //

ముప్పైఒకటో ధారణ

౫౪. ఒకరి శరీరం, విశ్వం, తత్త్వం మరియు తన్మాత్రలపై (శబ్దం, స్పర్శ, రూపం, రసం మరియు గంధం - ఐదు కలిపి పంచ తన్మాత్రలు) సూక్ష్మం నుండి సూక్ష్మాతిసూక్ష్మం వరకు ధారణ చేస్తే అది సృష్టి మూలానికి దారితీస్తుంది ||

55. పీనాం చ దుర్బలాం శక్తి ధ్యాత్వ ద్వాదశగోచరే /

ప్రవిశ్య హృదయే ధ్యాయన్ముక్తః స్వాతంత్ర్యమాప్నుయాత్ //

ముప్పైరెండో ధారణ

౫౫. స్థూలం మరియు బలహీనం అయిన శక్తిని పన్నెండు ఇంద్రియాలలో ధ్యానం చేసి (అ విధంగా శక్తిని సూక్ష్మం చేసి) ఒకరు హృదయాంతరాలలో ప్రవేశించి అక్కడ ధ్యానం చేస్తే మోక్షాన్ని పొంది విముక్తులవుతారు ||

56. భువనాధ్వాదిరూపేణ చిన్తయేత్క్రమశోఽఖిలం /

స్థూలసూక్ష్మ పరస్థిత్యా యావదన్తే మనోలయః //

ముప్పైమూడో ధారణ

౫౬. విశ్వం యొక్క స్థూల రూపం మరియు కాలం మరియు దిగంతాల ద్వారా దాని గతిపై ధ్యానిస్తే మనస్సు సూక్ష్మం మరియు అతిసూక్ష్మంలో లయమై వీటన్నింటికి అతీతమైన స్థితిలో చివరకి సంపూర్ణ చైతన్యంలో మునిగిపోతుంది ||



57. అస్య సర్వస్య విశ్వస్య పర్యన్తేషు సమన్తతః /

అధ్వప్రక్రియయా తత్త్వం శైవం ధ్యత్వా మహోదయః //

ముప్పైనాలుగో ధారణ

౫౭. ఈ పద్ధతి ద్వారా విశ్వం యొక్క అన్ని దిశలు మరియు అన్నింటికీ మూలమైన శివ తత్త్వం వరకు అన్ని అంశాలపై ధ్యానించాలి. ఆ విధంగా పరమోన్నత సత్యం అనుభవమవుతుంది ||

58. విశ్వమేతన్మహాదేవి శూన్యభూతం విచిన్తయేత్ /

తత్రైవ చ మనో లీనం తతస్తల్లయభాజనం //

ముప్పైఐదో ధారణ

౫౮. ఓ మహాదేవి! ఈ విశ్వాన్ని శూన్యం తప్ప వేరేది కాదని ధ్యానించాలి. ఈ విధంగా మనస్సును విలీనం చేయడం ద్వారా సంపూర్ణ లయ స్థితి అనుభవమవుతుంది ||

59. ఘటాదిభాజనే దృష్టి భిత్తిస్త్యక్త్వా వినిక్షిపేత్ /

తల్లయం తత్‌క్షణాద్గత్వా తల్లయాత్తన్మయో భవేత్ //

ముప్పైఆరో ధారణ

౫౯. ఘటం యొక్క వెలుపలి అంశాలని వదిలి ఘటాకాశంలో దృష్టి నిలపాలి. అప్పుడు ఘటస్వరూపం వదిలి మనస్సు ఆకాశంలో విలీనమవుతుంది. ఆ లయం ద్వారా మనస్సు శూన్యంతో ఏకమవుతుంది ||

60. నిర్వృక్షగిరిభిత్త్యదిదేశే దృష్టిం వినిక్షిపేత్ /

విలీనే మానసో భావే వృత్తిక్షీణః ప్రజాయతే //

ముప్పైఏడో ధారణ

౬౦. దృష్టిని ఒక వృక్షాలు, గిరులు మరియు గోడలు ఏమీ లేని మరియు మనసుకి స్పందించని ప్రదేశంపై నిలిపి ఆ ఖాళీని గమనిస్తే, మనస్సు యొక్క భావాలు అన్నీ నెమ్మదిగా కరిగిపోయి వృత్తిక్షీణ (ఆలోచనారహిత) స్థితి ఉదయిస్తుంది ||



61. ఉభయోర్భావయోర్జ్ఞానే ధ్యాత్వా మధ్యం సమాశ్రయేత్ /

యుగపచ్చ ద్వయం త్యక్త్వా మధ్యే తత్త్వం ప్రకాశతే //

ముప్పైఎనిమిదో ధారణ

౬౧. ఏవైనా రెండు వస్తువులపై దృష్టి కేంద్రీకరించి వాటి యొక్క జ్ఞానం పూర్తిగా వచ్చిన తర్వాత రెంటికీ మధ్య శూన్యంలో ఏకాగ్రత నిలిపి అదే సమయంలో రెండు వస్తువుల జ్ఞానాన్ని పూర్తిగా వదిలివేస్తే పూర్ణచైతన్యం ప్రకాశితమవుతుంది ||

62. భావే త్యక్తే నిరుద్ధా చిత్ నైవ భావనాంతరం వ్రజేత్ /

తదా తన్మధ్యభావేన వికాసత్యతి భావనా //

ముప్పైతొమ్మిదో ధారణ

౬౨. మనస్సును ఒకే వస్తువుపై వేరే వాటి స్పృహ లేకుండా ధారణ చేసి మనస్సును వేరే దిక్కుకి మరలకుండా చేసినప్పుడు లక్ష్యస్పృహ ఆత్మస్పృహలో కరిగిపోయి (వస్తువుతో స్వయం ఏకమై) విశ్వజనీనస్పృహ కలుగుతుంది ||

63. సర్వం దేహం చిన్మయం హి జగద్వా పరిభావయేత్ /

యుగపన్నిర్వికల్పేన మనసా పరమోదయః //

నలభయ్యో ధారణ

౬౩. ఈ శరీరం మొత్తాన్ని, ఈ విశ్వం మొత్తాన్ని, ఏకకాలంలో చిన్మయం (భగవత్ చైతన్యం)గా భావిస్తే, సర్వోన్నత చైతన్యం ఉదయిస్తుంది ||

64. వాయుద్వయస్య సంఘట్టాదంతర్వ బహిరంతతః /

యోగీ సమత్వవిజ్ఞానసముద్గమనభాజనం //

నలభైఒకటో ధారణ

౬౪. రెండు వాయువులు (ప్రాణ మరియు అపాన) లోపల కానీ బయట కానీ సంలీనం చెందే స్థానం (ప్రాణం ప్రారంభం మరియు అపానం చివర) వద్ద యోగి ఏకత్వాన్ని తెలుసుకునేందుకు అర్హుడవుతాడు ||



65. సర్వం జగత్స్వదేహం వా స్వానందభరితం స్మరేత్ /

యుగాపన్స్వమృతేనైవ పరానందమాయో భవేత్ //

నలభైరెండో ధారణ

౬౫. ఒకరి శరీరం లేక ఈ విశ్వం మొత్తం స్వీయ ఆనందంతో నిండిపోయి (ఇప్పుడు నిండుతున్నట్టు కాకుండా, యుగపత్ = ఇప్పటికే నిండిపోయి ఉన్నట్టు) ఉన్నట్టు భావించాలి. ఆ ఆనందం నుండి బ్రహ్మానందం ఉదయిస్తుంది ||

66. కుహనేన ప్రయోగేన సధ్య ఏవ మృగేక్షణే /

సముదేతి మహానందో యేన తత్త్వం ప్రకాశతే //

నలభైమూడో ధారణ

౬౬. కుహన ప్రయోగాల (చక్కిలిగింతలు పెట్టేటటువంటి చేష్టలు) యొక్క మూలం అర్థమవడం వలన స్వీయచైతన్యం తద్వారా బ్రహ్మానందం కలుగుతుంది ||

67. సర్వస్రోతోనిబంధేన ప్రాణశక్త్యోర్ధ్వ య శానైః /

పిపీలస్పర్శవేలాయాం ప్రయతే పరమం సుఖమ్ //

నలభైనాలుగో ధారణ

౬౭. అభిజ్ఞాభావాల ప్రవాహాలను ఆలోచనారహిత ప్రాణశక్తి ద్వారా నెమ్మదిగా పరిశీలిస్తే కుండలిని సుషుమ్న నుండి పైకి ఎగసినప్పుడు ఒక చీమ కింద నుండి పైకి పాకుతున్న భావన కలిగి చివరకి బ్రహ్మానందం కలుగుతుంది ||

68. వహ్నేర్విషస్య మధ్యే తు చిత్తం సుఖమయం క్షిపేత్ /

కేవలం వాయుపూర్ణం వా స్మరానందేన యుజ్యతే //

నలభైఐదో ధారణ

౬౮. మనస్సును సంకల్పం మరియు జ్ఞానం మధ్య కానీ, కామవాంఛ మరియు సంతుష్టిల మధ్య కానీ నిలుపగలగాలి. అప్పుడు శ్వాసని నిలువరిస్తే శక్తి మరియు శివ కలయిక ద్వారా పరమానందం ఉదయిస్తుంది ||



69. శక్తిసంగమసంక్షుబ్ధశక్త్యావేశావసానికం /

యత్సుఖం బ్రహ్మతత్త్వస్య తత్సుఖం స్వాక్యముచ్యతే //

౬౯. కామంలో సమాగం జరుగుతున్నప్పుడు మరియు భాగస్వామి పూర్తి ఉద్రేకం చెందినప్పుడు ఆ ఉద్రేకానికి చివర ఇద్దరిలోనూ బ్రహ్మానందానికి సమానమైన ఆనందం కలుగుతుంది ||

70. లేహనామంథనాకోటైః స్త్రీసుఖస్య భరాత్స్మృతేః /

శక్త్యభావే'పి దేవేశి భవేదానందసంప్లవః //

౭౦. ఓ దేవీ, భాగస్వామి పరోక్షంలోనూ చుంబనాలు మరియు ఆలింగానాల తీవ్ర స్మరణ మార్గం ద్వారా కూడా సమాధి స్థితికి సమానమైన స్త్రీ ఆనందాన్ని పొందవచ్చు ||

71. ఆనందే మహతి ప్రాప్తే దృష్టే వా బాంధవే చిరాత్ /

ఆనందముద్గతం ధ్యాత్వా తల్లయస్తన్మనా భవేత్ //

నలభైఆరో ధారణ

౭౧. లైంగిక చర్యలో ఆనందం పొందినప్పుడు కానీ, చాలా కాలం తర్వాత ప్రియమైన వ్యక్తిని కలిసిన ఆనందం పొందినప్పుడు కానీ ఆ ఆనందం ఎక్కడ నుండి వస్తుందో మనస్సుతో పూర్తి అవగాహనతో తెలుసుకుని అందులో విలీనం అవ్వడం ద్వారా సమాధి స్థితి పొందవచ్చు ||

72. జగ్ధిపానకృతోల్లాసరసానందవిజృంభణాత్ /

భావయేద్భరితావస్థాం మహానందస్తతో భవేత్ //

నలభైఏడో ధారణ

౭౨. ఒక తీయనిపదార్థం తిన్నప్పుడు, ఒక తీయనిరసం తాగినప్పుడు ఆ ఆనందకరమైన రుచితో నిండిన మనస్సులో విలీనమై ఆ ఆలోచన సంపూర్ణత స్థాయి చేరినప్పుడు మహానందంగా మారుతుంది ||



73. గీతాదివిషయాస్వాదాసమసౌఖ్యైకతాత్మనః /

యోగినస్తన్మయత్వేన మనోరూఢేస్తదాత్మనా //

నలభైఎనిమిదో ధారణ

౭౩. శ్రావ్యమైన గీతాల వంటి విషయాలను వింటూ అసమానమైన ఆనందంలో విలీనమైనప్పుడు యోగి మనసును దాటి సమాధి స్థితి చేరుకుంటాడు ||

74. యత్ర యత్ర మనస్తుష్టిర్మనస్తత్రైవ ధారయేత్ /

తత్ర తత్ర పరానందస్వరూపం సంప్రవర్తతే //

నలభైతొమ్మిదో ధారణ

౭౪. ఎక్కడ అయితే మనసు సంతుష్టి చెందే అవకాశం ఉందో మనసుని అక్కడే కేంద్రీకరించాలి. సరిగ్గా అప్పుడు అటువంటి క్షణంలో పరమానందస్థితి అనుభవమవుతుంది ||

75. అనాగతాయాం నిద్రాయాం ప్రణష్టే బాహ్యగోచరే /

సావస్థా మనసా గమ్యా పరాదేవీ ప్రకాశతే //

యాభయ్యవ ధారణ

౭౫. నిద్ర పూర్తిగా రాకుండా మరియు మెలకువ కోల్పోతున్నప్పుడు ఆ స్థితిని మనస్సుతో గమనించగలిగితే పూర్ణచైతన్యం ప్రకాశితమవుతుంది ||

76. తేజసా సూర్యదీపాదేరాకాశే శబలీకృతే /

దృష్టిర్నివేశయా తత్రైవ స్వాత్మరూపం ప్రకాశతే //

యాభైఒకటవ ధారణ

౭౬. ఆకాశం మొత్తం సూర్యుని సున్నితమైన వెలుగుతో నిండిన భావనపై ధారణ వల్ల కానీ ఒక గదిలో దీపం నుండి వచ్చే వెలుగుపై (మరి ఏ ఇతర ఆలోచనా లేకుండా) ధారణ వల్ల కానీ సమాధి స్థితి సంభవమవుతుంది ||



77. కరఙ్కిణ్యా క్రోధనయా భైరవ్యా లేలిహానయా /

ఖేచర్యా దృష్టికాలే చ పరావాప్తిః ప్రకాశతే //

యాభైరెండవ ధారణ

౭౭. కరఙ్కిణీ (జ్ఞానసిద్ధి), క్రోధనీ (మంత్రసిద్ధి), భైరవి (మెలాపసిద్ధి), లేలిహాన (శాక్తసిద్ధి), ఖేచరీ (శాంభవసిద్ధి) ముద్రలు సాధన చేసినప్పుడు పరమచైతన్యం ప్రకాశితమవుతుంది ||

78. మృద్వాసనే స్ఫిజైకేన హస్తపాదౌ నిరాశ్రయం /

నిధాయ తత్ప్రసఙ్గేన పరా పూర్ణ మతిర్భవేత్ //

యాభైమూడవ ధారణ

౭౮. ఒక సున్నితాసనంపై ఒకే పిరుదుపై చేతులు మరియు కాళ్ళు సడలించి కూర్చున్నప్పుడు స్వీయచైతన్యం విశ్వచైతన్యంగా మారుతుంది ||

79. ఉపవిశ్యాసనే సమ్యక్ బాహూ కృత్వార్ధకుఞ్చితౌ /

కక్షవ్యోమ్ని మనః కుర్వన్ శామమాయాతి తల్లాయాత్ //

యాభైనాలుగవ ధారణ

౭౯. ఒక స్థిర ఆసనంలో కూర్చుని భుజాలను అర్ధవృత్తాకారంలో చేసి బాహుమూలాలలో శూన్యాన్ని గమనిస్తే ఆ లయ వలన మనస్సు సమాధి స్థితిని పొందుతుంది ||

80. స్థూలరూపస్య భావస్య స్తబ్ధాం దృష్టిం నిపాత్య చ /

అచిరేణ నిరాధారం మనః కృత్వా శివం వ్రజేత్ //

యాభైఐదవ ధారణ

౮౦. ఒక అందమైన రూపంపై దృష్టి నిలిపి అదే సమయంలో మరి ఇక ఏ చింతనా మనస్సులోకి రానియ్యకుండా చేసినప్పుడు శివస్థితి సాధ్యమవుతుంది ||



81. మధ్యజిహ్వే స్ఫారితాయస్యే మధ్యే నిక్షిప్య చేతనాం /

హోచ్చారం మనసా కుర్వంస్తతః శాంతే ప్రలీయతే //

యాభైఆరవ ధారణ

౮౧. నాలుకను నోటిలోపల మధ్యలోనికి చేసి నోటిని పెదవులు తెరవకుండా విశాలం చేసి నాలుక మధ్యలో ఏకాగ్రత నిలిపి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలతో పాటూ "సో" మరియు "హం" అంతర్గతంగా జపిస్తే మనస్సు ప్రశాంతతలో లీనమవుతుంది ||

82. ఆసనే శయనే స్థిత్వా నిరాధారం విభావయన్ /

స్వదేహం మనసి క్షీణే క్షణాత్ క్షీణాయే భవేత్ //

యాభైఏడవ ధారణ

౮౨. కూర్చుని కానీ శయనించి కానీ శరీరాన్ని నిరాధారంగా ఉన్నట్టు ధారణ చేసి ఆ చింతనను కొనసాగిస్తే ఇతర ఆలోచనలు క్షీణించి ఒక్క క్షణంలో భగవత్ చైతన్యం కలుగుతుంది ||

83. చలాసనే స్థితస్యాథ శానైర్వా దేహచాలనాత్ /

ప్రశాంతే మానసే భావే దేవి దివ్యౌఘమాప్ను యాత్ //

యాభైఎనిమిదవ ధారణ

౮౩. ఓ దేవీ, ఒక కదిలే ఆసనంలో కానీ శరీరాన్ని ఊగిసలాడిస్తూ కానీ కూర్చుని ఆ స్థితిలో మనస్సుని ధారణ చేసినప్పుడు మనస్సు ఆ స్థితిని విస్మరించి భగవత్ చైతన్యాన్ని చేరుతుంది ||

84. ఆకాశం విమలం పశ్యన్ కృత్వా దృష్టిం నితంతరాం /

స్తబ్ధాత్మా తత్‌క్షణాద్దేవి భైరవం వపురాప్ను యాత్ //

యాభైతొమ్మిదవ ధారణ

౮౪. ఓ దేవీ, నిర్మలమైన ఆకాశం(మేఘాలు కూడా నీలమైన ఆకాశం)పై తదేకంగా శరీరాన్ని కూడా కదపకుండా దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తే యోగి భైరవ స్వరూపాన్ని పొందుతాడు ||



85. లీనం మూర్ధ్ని వియత్సర్వం భైరవత్వేన భావయేత్ /

తత్సర్వం భైరవాకారతేజస్తత్త్వం సమావిశేత్ //

అరవయ్యవ ధారణ

౮౫. శిరస్సు ఆకాశమంత విశాలమైనదిగానూ మరియు భైరవరూపంతో నిండి ఉన్నట్టుగానూ భావిస్తే యోగి భైరవ అవతారమైన అటువంటి ప్రకాశంలోకి ప్రవేశిస్తాడు ||

86. కించిజ్జ్ఞాతం ద్వైతదాయి బాహ్యాలోకస్తమః పునః /

విశ్వాది భైరవం రూపం జ్ఞాత్వానంతప్రకాశంభృత్ //

అరవైఒకటవ ధారణ

౮౬. ద్వంద్వజ్ఞానం వచ్చే స్థితి (జాగృదావస్థ), స్వాప్నికస్థితి, చివరిలో స్వప్నాలు లేని చీకటి స్థితి దాటిన తరువాత ఇవేవీ భైరవస్థితికి భిన్నమైనవి కావని తెలుసుకుని యోగి అనంతచైతన్యంలోకి ప్రవేశిస్తాడు ||

87. ఏవ మేవ దుర్ని శాయాం కృష్ణపక్షాగమే చిరం /

తైమిరం భావయన్ రూపం భైరవం రూపమేష్యతి //

అరవైరెండవ ధారణ

౮౭. ఇదే విధంగా, ఒక చీకటి కృష్ణపక్షపు (చంద్రుడు లేనప్పుడు, పూర్తి చీకటి ఆవరించి ఉన్నప్పుడు) వర్షరాత్రిలో భైరవ తిమిరరూపం నర్తిస్తున్నట్టు భావిస్తే యోగి భైరవస్వరూపం పొందుతాడు ||

88. ఏవమేవ నిమీల్యాదౌ నేత్రే కృష్ణాభమగ్రతః /

ప్రసార్య భైరవం రూపం భావయంస్తన్మయో భవేత్ //

అరవైమూడవ ధారణ

౮౮. నిమీలనేత్రాలతో లోపల కనిపించే చీకటిని భైరవ తిమిరరూపంగా భావించి ధారణ చేసి కన్నులు తెరచినప్పుడు కూడా అదే చీకటి (భైరవ తిమిరరూపం) కనిపించినప్పుడు యోగి ఆ రూపంతో ఏకమవుతాడు ||



89. యస్య కస్యేన్ద్రియస్యాపి వ్యాఘాతాచ్చ నిరోధతః /

ప్రవిష్టస్యాద్వయే శూన్యే తత్రైవాత్మా ప్రకాశతే //

అరవైనాలుగవ ధారణ

౮౯. శరీరంలోని ఏ అవయవం అయినా వేరే వస్తువుతో హఠాత్తుగా గానీ తనంతట తాను గానీ తగిలినప్పుడు యోగి ఆ ఆరంభానుభూతిపై ధారణ చేస్తే ఆత్మచైతన్యపు శూన్యంలోకి ప్రవేశిస్తాడు ||

90. అబిందుమవిసర్గం చ అకారం జపతో మహాన్ /

ఉదేతి దేవి సహసా జ్ఞానౌఘః పరమేశ్వరః //

అరవైఐదవ ధారణ

౯౦. ఓ దేవీ, మంత్రజపం చేసేటప్పుడు మంత్రంలో "విసర్గ" ("ః"), "బిందు" ("ం") లేకుండా జపించినప్పుడు జ్ఞానప్రవాహంతో నిండిన పరమేశ్వరప్రాప్తి ఉదయిస్తుంది ||

91. వర్ణస్య సవిసర్గస్య విసర్గాంతం చితిం కురు /

నిరాధారేణ చిత్తేన స్పృశేద్బ్రహ్మ సనాతనం //

అరవైఆరవ ధారణ

౯౧. ఒక విసర్గ (ః) ఉన్న అక్షరాన్ని తీసుకుని అక్షరాన్ని వదిలి చివరిలో ఉన్న విసర్గపై ధారణ చేస్తే మనస్సు నిరాధారమై ఉనికి లేకుండా స్థాపించబడి పరబ్రహ్మని చేరుతుంది ||

92. వ్యోమాకారం స్వమాత్మానం ధ్యాయేద్దిగ్భిరనావృతం /

నిరాశ్రయా చితిః శక్తిః స్వరూపం దర్శయేత్తదా //

అరవైఏడవ ధారణ

౯౨. శరీరాన్ని ఒక దిక్కులు కూడా లేని ఒక సంపూర్ణశూన్యతగా భావన చేస్తే మనస్సు నిరాధారమై శక్తి స్వరూపం వెల్లడి అవుతుంది ||



93. కిఞ్చిదఙ్గం విభిద్యాదౌ తీక్ష్ణసూచ్యాదినా తతః /

తత్రైవ చేతనాం యుక్త్వా భైరవే నిర్మలా గతిః //

అరవైఎనిమిదవ ధారణ

౯౩. మొదట శరీరంలో ఏదైనా ఒక అవయవాన్ని ఒక పదునైన సూదితో గుచ్చి తరువాత ఆ నెప్పిపై మనసుని కేంద్రీకరిస్తే ఎటువంటి అంతరాయం లేకుండా భైరవస్థితిని పొందవచ్చు ||

94. చిత్తాద్యన్తఃకృతిర్నాస్తి మమాన్తర్భావయేదితి /

వికల్పానామభావేన వికల్పైరుజ్ఝితో భవేత్ //

అరవైతొమ్మిదవ ధారణ

౯౪. మనస్సు, మేధస్సు మరియు అహంకారం మనలో లేనట్లు భావన చేస్తే, ఆ మూడు అంతః ఇంద్రియాల వృత్తులు ఆగిపోయి నిర్వికల్పస్థితి (వికల్పాలు లేని – ఆలోచనలు లేని) స్థితి సంభవిస్తుంది||

95. మాయా విమోహినీ నామ కలాయః కలనం స్థితం /

ఇత్యాదిధర్మం తత్త్వానాం కలయన్నా పృథగ్భవేత్ //

డెబ్బైయ్యవ ధారణ

౯౫. ఒకరు మాయ అనే మోహం మనని భ్రాంతిలో ఉంచుతున్నదని, దానివలనే మనం పరిమితమవుతున్నామని భావించి, దాని నుంచి వేరుగా ధారణ చేస్తే ఈ ప్రాపంచిక అంశాలన్నిటి నుంచి విముక్తుడవుతాడు ||

96. ఝగితీచ్ఛాం సముత్పన్నామవలోక్య శమం నయేత్ /

యత ఏవ సముద్భూత తతస్తత్రైవ లీయతే //

డెబ్బైఒకటవ ధారణ

౯౬. మనస్సులో ఒక కోరిక ఏర్పడగానే అది మనలో ప్రవేశించి మరల వదిలి వెళ్ళేవరకు వేచి ఉండాలి. అది ఎక్కడ అయితే పుడుతుందో అక్కడే కరిగిపోతుంది. ఇది మనస్సు నిర్వేచ్ఛాగా మారడానికి దోహదపడుతుంది ||


inkbrushnme.com

97. యదా మమేఛ్చా నోత్పన్నా జ్ఞానం వా కస్తదాస్మి వై /

తత్త్వతోऽహం తథా భూతస్తల్లీనస్తన్మనా భవేత్ //

డబ్బై రెండవ ధారణ

౯౭. నేను కోరిక, జ్ఞానం మరియు వ్యక్తిగతం – ఇవేవీ కాదు. నేను ఆ మూడింటినుంచి వేరుగా ఉన్నాను. ఎవరైతే ఈ విధంగా భావన చేస్తారో అతడి చైతన్యం విశ్వచైతన్యంలో లీనమవుతుంది ||

98. ఇచ్ఛాయామథవా జ్ఞానే జాతే చిత్తం నివేశయేత్ /

ఆత్మబుద్ధ్యానన్యచేతాస్తతస్తత్త్వార్థదర్శనం //

డబ్బై మూడవ ధారణ

౯౮. ఒక కోరిక మనస్సులోనికి అడుగుపెడుతున్నప్పుడు మనస్సు జారిపోయే సమయంలో మన అవగాహన అంతా అక్కడ కేంద్రీకరిస్తే మన ఆత్మబుద్ధి వల్ల సత్య తత్త్వదర్శనం కలుగుతుంది ||

99. నిర్నిమిత్తం భావేజ్జ్ఞానం నిరాధారం భ్రమాత్మకం /

తత్త్వతః కస్యచిన్నైతదేవంభావీ శివః ప్రియే //

డబ్బై నాలుగవ ధారణ

౯౯. ఓ ప్రియా, లక్ష్య లేదా వస్తు జ్ఞానం – నిమిత్తం లేనిది, నిరాధారం మరియు భ్రమాత్మకం అయినటువంటిది. ఎవరైతే ఈ విధంగా భావన చేసి ధ్యానిస్తారో వారు శివస్వరూపులౌతారు ||

100. చిద్ధర్మా సర్వదేహేషు విశేషో నాస్తి కుత్రచిత్

అతశ్చ తన్మయం సర్వం భావయన్భవజిజ్జన్ //

డబ్బై ఐదవ ధారణ

౧౦౦. అన్ని దేహాలలోనూ (పిపీలకం నుంచి బ్రహ్మ వరకు) ఏ విధమైన వైవిధ్యం లేకుండా చైతన్యం ఒక్కటే – ఎవరైతే అన్ని చేతనలూ సమానమని ధ్యానిస్తారో వారు ద్వంద్వం నుండి అద్వైతస్థితి అయిన పూర్ణచైతన్యం పొందుతారు ||



101. కామక్రోధలోభమోహమదమాత్సర్యగోచరే /

బుద్ధిం నిస్తిమితాం కృత్వా తత్తత్త్వమవశిష్యతే //

డబ్బై ఆరవ ధారణ

౧౦౧. కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలు మనస్సులో కలిగే క్షణంలో యోగి అస్థిమితం చెందకుండా అవి ఎగసే స్థానం వద్ద మనస్సుని కేంద్రీకరిస్తే అతడికి పరమతత్త్వం బహిర్గతమవుతుంది ||

102. ఇంద్రజాలమయం విశ్వం న్యస్తం వా చిత్రకర్మవత్ /

భ్రమద్వా ధ్యాయతః సర్వం ప్రశ్యతస్చ సుఖోద్గమః //

డబ్బై ఏడవ ధారణ

౧౦౨. ఈ విశ్వం అంతా ఈశ్వరునిచేత సృష్టించబడిన ఇంద్రజాలమని, చక్కగా గీయబడిన ఒక చిత్రమని లేదా ఈ విశ్వం ఎప్పుడూ చలిస్తూనే ఉంటుందని భావించి ధారణ చేసేవారికి బ్రహ్మానందం కలుగుతుంది||

103. న చిత్తం నిక్షిపేద్దుఃఖే న సుఖే వా పరిక్షిపేత్ /

భైరవి జ్ఞాయతాం మధ్యే కిం తత్త్వమవ శిష్యతే //

డబ్బై ఎనిమిదవ ధారణ

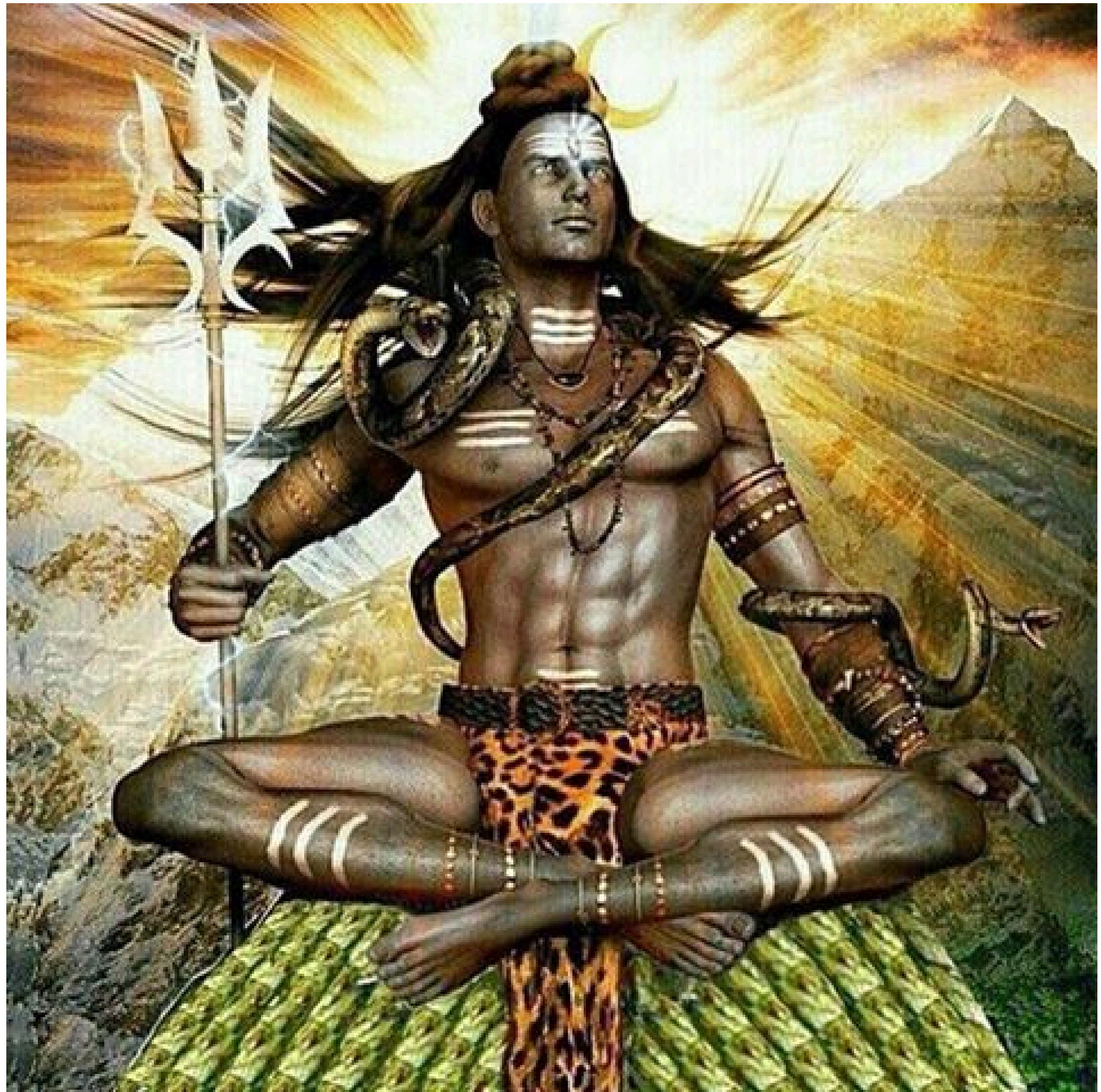
౧౦౩. ఓ భైరవీ, మనస్సు దుఃఖంలో కానీ సుఖంలో కానీ మునిగిపోకూడదు. సరిగా రెంటికీ మధ్య మనస్సుని నిలపాలి. అప్పుడే తత్త్వదర్శనం కలుగుతుంది ||

104. విహాయ నిజదేహాస్థాం సర్వత్రాస్మీతి భావయన్ /

దృఢేన మనసా దృష్ట్యా నాన్యేక్షిణ్యా సుఖీ భవేత్ //

డబ్బై తొమ్మిదవ ధారణ

౧౦౪. శరీరం మాత్రమే నేను అని భావించకుండా నేను అంతటా నిండి ఉన్నానని ఏక దిశాత్మక భావనతో ధారణ చేస్తే బ్రహ్మానందం కలుగుతుంది ||



105. ఘటాదౌ యచ్చ విజ్ఞానమిచ్ఛాద్యం వా మమాన్తరే /

నైవ సర్వగతం జాతం భావయన్ని తి సర్వగః //

ఎనభయ్యవ ధారణ

౧౦౫. ఒక ఘటాన్ని చూసినప్పుడు ఆ ఘటం మన ఆలోచనలో లేదు. ఆ ఘటం అక్కడ ఉన్నప్పుడు మాత్రమే మనలో ఆలోచన, అవగాహన కలుగుతుంది. అంటే ఆ ఘటం మన ఆలోచనలోనే కాకుండా ఎక్కడైనా ఉంటుంది. అంటే మన స్వీయచైతన్యమే విశ్వచైతన్యం. ఈ విధంగా భావన చేసేవారి జ్ఞానం విశ్వవ్యాప్తం అవుతుంది ||

106. గ్రాహ్యగ్రాహకసంవిత్తిః సామాన్యా సర్వదేహినాం /

యోగినాం తు విశేషోఽయం సంబంధే సావధానతా //

౧౦౬. వస్తు మరియు విషయ జ్ఞానాలు ప్రతిఒక్కరిలోనూ సమానంగా ఉంటాయి. యోగులు మాత్రం వీరందరికీ భిన్నంగా విషయ వస్తు సంబంధంలో సావధానత కలిగి ఉంటారు ||

107. స్వవదన్యశరీరేపి సంవిత్తిమనుభావయేత్ /

అపేక్షాం స్వశరీరస్య త్యక్త్వా వ్యాపి దినైర్భవేత్ //

ఎనభైఒకటవ ధారణ

౧౦౭. మనపట్ల స్పృహ ఉన్నట్లే ఇతర అన్ని జీవుల పట్ల అదే స్పృహ ఉండాలి. అప్పుడు స్వయంపై ఆపేక్ష నెమ్మదిగా ప్రతీరోజూ విశ్వవ్యాప్తంగా మారుతుంది ||

108. నిరాధారం మనః కృత్వా వికల్పాన్న వికల్పయేత్ /

తదాత్మా పరమాత్మత్వే భైరవో మృగలోచనే /

ఎనభైరెండవ ధారణ

౧౦౮. ఓ మృగనయనీ, మనస్సు ఒక వృత్తిపైకి మరలుతున్నప్పుడు మనస్సు ఉనికికి ఎటువంటి ఎటువంటి అవకాశం ఇవ్వనప్పుడు (వికల్పాలని వికల్పం చేయాలి) స్వయం పరమాత్మగా మారి భైరవచైతన్యం కలుగుతుంది ||



109. సర్వజ్ఞః సర్వకర్తా చ వ్యాపకః పరమేశ్వరః /

స ఎవాహం శైవధర్మ ఇతి దార్ఢ్యాద్భవేచ్ఛితః //

ఎనభైమూడవ ధారణ

౧౦౯. పరమేశ్వరుడు సర్వజ్ఞుడు, సర్వకర్త మరియు సర్వవ్యాపి అనే అవగాహనపై భావన నిలిపి అదే భావనని స్వయంపైకి మరల్చి ఆ ఆలోచనని దృఢం చేసినప్పుడు ఒకరు శివసమానులౌతారు ||

110. జలస్యేవోర్మయో వహ్నేర్జ్వాలాభఙ్గ్యః ప్రభా రవేః /

మమైవ భైరవస్యైతా విశ్వ భఙ్గ్యో విభేదితాః //

ఎనభైనాలుగవ ధారణ

౧౧౦. అలలు ఎలా నీటితో ఒకటిగా ఉంటాయో, జ్వాలలు అగ్నితో ఎలా ఒకటిగా ఉంటాయో, కిరణాలు ఎలా సూర్యునితో ఒకటిగా ఉంటాయో, అన్ని విశ్వతరంగాలు భైరవ సమానమైన నా నుండి వేరు కావు అని ధ్యానించాలి ||

111. భ్రాంత్వా భ్రాంత్వా శరీరేణ త్వరితం భువి పాతనాత్ /

క్షోభశక్తివిరామేణ పరా సంజాయతే దశా //

ఎనభైఐదవ ధారణ

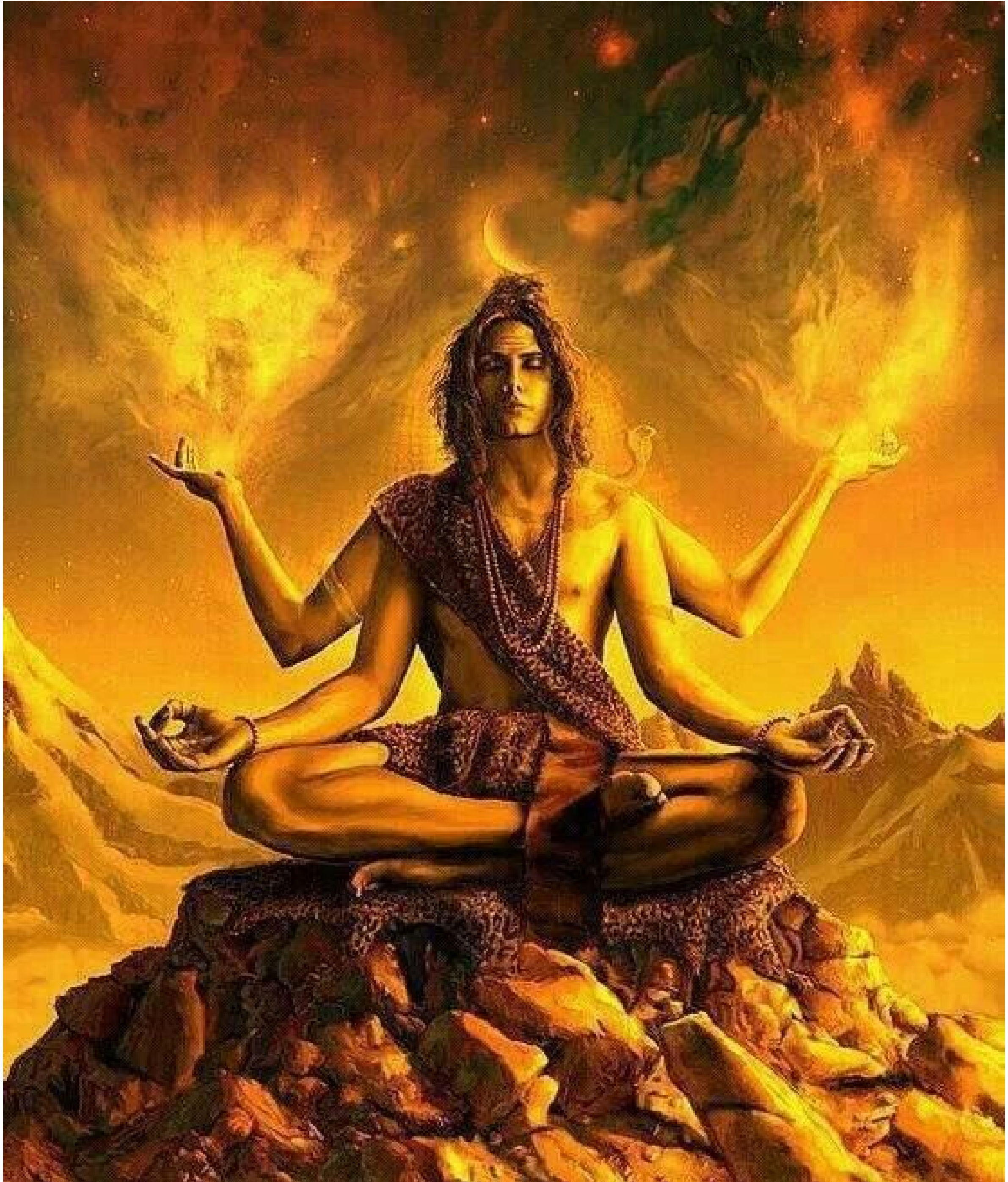
౧౧౧. ఆగకుండా చాలా సమయం పాటు శరీరం పూర్తిగా అలసిపోయేవరకు నడిచి అక్కడే భూమిపై ఏ మాత్రం కదలకుండా విశ్రమిస్తే సరిగ్గా శరీరం యొక్క అలసట, ఆందోళన అంతమయ్యే సమయాన యోగి సమాధి స్థితి చేరుకుంటాడు ||

112. ఆధారేష్వథవాశక్త్యా'జ్ఞానాచ్చిత్తలయేన వా /

జాతశక్తిసమావేశక్షోభాన్తే భైరవం వపుః //

ఎనభైఆరవ ధారణ

౧౧౨. జిజ్ఞాస ఉండి అశక్తి, అజ్ఞానం వల్ల తెలుసుకోలేని స్థితిలో మనస్సు ఉన్నప్పుడు ఆ జిజ్ఞాసపై ధ్యానిస్తే ఆ శక్తి అంతర్గత శూన్యంవైపు మరలి భైరవచైతన్యం ఉదయిస్తుంది ||



113. సంప్రదాయమిమం దేవి శృణు సమ్యగ్వదామ్యహం /

కైవల్యం జాయతే సద్యో నేత్రయోః స్తబ్ధమాత్రయోః //

ఎనభైఏడవ ధారణ

౧౧౩. ఓ దేవీ, ఈ రహస్యతంత్రాన్ని నీకు స్పష్టంగా, సంపూర్ణంగా వివరిస్తున్నాను. కనులు తెరిచి ఎటూ చూడకుండా కనురెప్పలు మూయకుండా కనులు స్థిరంగా ఉంచగలిగితే కైవల్యం చేరుకోవచ్చు ||

114. సంకోచం కర్ణయోః కృత్వా హ్యధోద్వారే తథైవ చ /

అనచ్కమహలం ధ్యాయాన్విశేద్బ్రహ్మ సనాతనం //

ఎనభైఎనిమిదవ ధారణ

౧౧౪. చేతివేళ్ళతో చెవులు మూసుకుని పురీషనాళాన్ని ఊపిరి ద్వారా సంకోచించి (మూసివేసి) అచ్చు లేదా హల్లు కాని పలకలేని అంతర్గత శబ్దాన్ని వింటూ ఉంటే అనాది అయిన బ్రహ్మని చేరుకోవచ్చు ||

115. కూపాదికే మహాగర్తే స్థిత్వోపరి నిరీక్షణాత్ /

అవికల్పమతేః సమ్యక్ సద్యాశ్చిత్తలయః స్ఫుటం //

ఎనభైతొమ్మిదవ ధారణ

౧౧౫. ఒక లోతైన నూతిపై నిల్చుని తదేకంగా ఆ అగాధంలోకి చూస్తూ మనస్సులోకి వేరే ఏ ఆలోచనా రానియ్యకుండా ఉంటే మనస్సు ఒక్కసారిగా అవికల్పమై (వృత్తిక్షీణమై) సమాధి చేరుతుంది ||

116. యత్ర యత్ర మనో యాతి బాహ్యే వాభ్యన్తరేఽపి వా /

తత్ర తత్ర శివావస్థా వ్యాపకత్వాత్క్వ యాస్యతి /

తొంభైయ్యవ ధారణ

౧౧౬. మనస్సుని నిరోధించకుండా బాహ్య మరియు అంతః ప్రపంచంపై వదిలివేస్తే అంతటా శివ స్థితి మాత్రమే వ్యాపించి ఉన్నదని అర్థమవుతుంది ||



117. యత్ర యాత్రాక్షమార్గేణ చైతన్యం వ్యజ్యతే విభోః /

తస్య తన్మాత్రధర్మిత్వాచ్చిల్లయాద్భరితాత్మతా //

తొంబైఒకటవ ధారణ

౧౧౭. బాహ్యేంద్రియాల ద్వారా జ్ఞానం కలిగినప్పుడు అది భగవత్ చైతన్యం తప్ప వేరేదీ కాదని భావించి ఆ స్పృహలో పూర్తిగా మునిగినప్పుడు ఒకరు భైరవ స్వరూపులౌతారు ||

118. క్షుతాద్యాన్తే భయే శోకే గహ్వరే వా రణాద్ద్రుతే /

కుతూహలే క్షుధాద్యాన్తే బ్రహ్మసత్తా సమీపగా //

తొంబైరెండవ ధారణ

౧౧౮. తుమ్ము ప్రారంభంలో కానీ చివరిలో కానీ, విపరీతమైన భయం కలిగినప్పుడు కానీ, శోకసమయంలో కానీ, గహ్వరం వద్ద కానీ, యుద్ధం నుండి పారిపోతున్నప్పుడు కానీ, విపరీతమైన జిజ్ఞాస కలిగినప్పుడు కానీ, ఆకలి ప్రారంభంలో కానీ, చివరిలో కానీ, బ్రహ్మస్థితికి దగ్గరగా ఉంటాము ||

119. వస్తుషు స్మర్యమాణేషు దృష్టే దేశే మనస్త్యజేత్ /

స్వశరీరం నిరాధారం కృత్వా ప్రసరతి ప్రభుః //

తొంబైమూడవ ధారణ

౧౧౯. ఒక ఎప్పుడో జరిగిపోయిన సంఘటన జ్ఞప్తికి వచ్చినప్పుడు ఆ స్థితిలో పూర్తిగా ప్రవేశిస్తే ఇక్కడి శరీరం నిరాధారమై (ఒక భ్రాంతిగా మాత్రమే మిగిలి) ఆ క్షణంలో దైవచైతన్యం కలుగుతుంది ||

120. క్వచిద్వస్తుని విన్యస్య శనైర్దృష్టిం నివర్తయేత్ /

తజ్జ్ఞానం చిత్తసహితం దేవి శూన్యాలయే భవేత్ //

తొంబైనాలుగవ ధారణ

౧౨౦. ఓ దేవీ, ఒక వస్తువుపై తదేక దృష్టి నిలిపి కొద్ది కొద్దిగా దృష్టిని మరియు వస్తుజ్ఞానాన్ని మనస్సుతో పాటూ వెనక్కి మరల్చుకుంటే భగవచ్ఛూన్యంలోకి ప్రవేశించవచ్చు ||



121. భక్త్యుద్రేకాద్విరక్తస్య యాదృశీ జాయతే మతిః /

సా శక్తిః శాంకరీ నిత్యం భావయేత్తాం తతః శివః //

తొంభైఐదవ ధారణ

౧౨౧. భక్తి ఉద్రేకం బాగా ఎక్కువై ఇతర విషయాల పట్ల విరక్తి (వైరాగ్యం) చెందిన స్థితిలో చైతన్యం అంతా భగవత్ శక్తిగా మారి ఒకరు శివ స్వరూపులౌతారు ||

122. వస్త్వంతరే వేద్యమానే శనైర్వస్తుషు శూన్యతా /

తామేవ మనసా ధ్యాత్వా విదితోఽపి ప్రశామ్యతి //

తొంభైఆరవ ధారణ

౧౨౨. ఒక వస్తువుని కానీ, ఒక విషయాన్ని కానీ గ్రహించినప్పుడు అది కాకుండా ముందరి విషయాన్ని గ్రహించడానికి ప్రయత్నిస్తే గ్రహించడం అనేది మాయమై శూన్యం మిగిలి ప్రశాంతత కలుగుతుంది ||

123. కించిజ్జ్ఞైర్యా స్మృతా శుద్ధిః సాఽశుద్ధిః శంభుదర్శనే /

న సుచిర్హ్యాశుచిస్తస్మాన్నిర్వికల్పః సుఖీ భవేత్ //

తొంభైఏడవ ధారణ

౧౨౩. కొంచెం జ్ఞానం ఉన్నవారు ఏదైతే పవిత్రమని భావిస్తారో శైవాన్ని దర్శించినవారికి అది పవిత్రమూ కాదు. అపవిత్రమూ కాదు. పరమానందం పొందగలిగే నిర్వికల్ప స్థితి ఒక్కటే పరమ పవిత్రమైనది ||

124. సర్వత్ర భైరవో భావః సామాన్యేష్వపి గోచరః /

న చ తద్వ్యతిరేకేణ పరోఽస్తీత్యద్వయా గతిః //

తొంభైఎనిమిదవ ధారణ

౧౨౪. సామాన్యులలో కూడా అన్ని విషయాలలో (వారి దైనందిన వ్యవహారాలలో కూడా) భైరవ భావం గోచరిస్తుంటుంది. దానికి వ్యతిరేకమైనది లోకంలో ఏదీ లేదు అనే భావనతో ఉన్నప్పుడు ద్వైతం నశించి అద్వైత గతి ప్రాప్తిస్తుంది ||



125. సమః శత్రౌ చ మిత్రే చ సమో మానావమానయోః /

బ్రహ్మణః పరిపూర్ణత్వాదితి జ్ఞాత్వా సుఖీ భవేత్ //

తొంభైతొమ్మిదవ ధారణ

౧౨౫. ఎవరైతే శత్రువులను మరియు మిత్రులను, మానమును మరియు అవమానమును బ్రహ్మ చేత పరిపూర్ణమని గ్రహించి విడివిడిగా భావించరో వారు పరమానందం పొందుతారు ||

126. న ద్వేషం భావయేత్క్వాపి న రాగం భావయేత్క్వచిత్ /

రాగద్వేషవినిర్ముక్తౌ మధ్యే బ్రహ్మ ప్రసర్పతి //

నూరవధారణ

౧౨౬. ఎవరైతే రాగద్వేషాల పట్ల బంధంతో కానీ నిర్లిప్తంగా కానీ ఉండరో వారికి మధ్యేమార్గాన బ్రహ్మోదయం కలుగుతుంది ||

127. యదవేద్యం యదగ్రాహ్యం యచ్ఛూన్యం యదభావగం /

తత్సర్వం భైరవం భావ్యం తదన్తే బోధసంభవః //

నూటఒకటవ ధారణ

౧౨౭. ఎవరైతే వస్తుగతం కానిది, గ్రహింపబడలేనిది, శూన్యమైనది మరియు అభావమైనది భైరవమని ధ్యానిస్తారో, వారికి జ్ఞానోదయం కలుగుతుంది ||

128. నిత్యే నిరాశ్రయే శూన్యే వ్యాపకే కలనోజ్ఝితే /

బాహ్యాకాశే మనః కృత్వా నిరాకాశం సమావిశేత్ //

నూటరెండవ ధారణ

౧౨౮. నిత్యమూ, నిరాశ్రయమూ, శూన్యమూ, సర్వవ్యాపకమూ, గ్రహింపబడలేనిది అయిన బాహ్య ఆకాశంపై ధ్యానం చేస్తూ ఉంటే బాహ్యాకాశ పరిధిని దాటిన భగవచ్చైతన్యం అయిన ఆకాశంలో ప్రవేశించవచ్చు ||



129. యత్ర యత్ర మనో యాతి తత్తత్తేనైవ తత్‌క్షణాం /

పరిత్యజ్యానవస్థిత్యా నిస్తారణస్తతో భవేత్ //

నూటమూడవ ధారణ

౧౨౯. మనస్సులో ఒక విషయం గురించి అలోచన వచ్చినప్పుడు మనస్సుని దానిపై నిలవనీయకుండా వేరే ఆలోచన మీదకు మరలుస్తూ పోతే, మనస్సు నిరాధారమై యోగి వృత్తిక్షీణ స్థితి అయిన నిర్వికల్పస్థితి చేరుకుంటాడు ||

130. భియా సర్వం రవయతి సర్వగో వ్యాపకో'ఖిలే /

ఇతి భైరవశబ్దస్య సంతతోచ్చారణాచ్ఛివః /

నూటనాలుగవ ధారణ

౧౩౦. భైరవ అనే పదానికి అర్ధం –

భ = భయం, ర = అరిచినప్పుడు, వ = వచ్చేవాడు, సర్వవాపి = అన్నిచోట్లా వ్యాపించి ఉన్నవాడు. ఒకరు భయంతో పిలిచినప్పుడు సర్వవ్యాపిగా ఉండి వెంటనే వచ్చేవాడు. ఈ అర్థం మరియు భైరవుడు సర్వవ్యాపి అని గ్రహించిన యోగి స్వయంగా భైరవ స్వరూపమౌతాడు ||

131. అహం మమేదమిత్యాదిప్రతిపత్తిప్రసఙ్గతః /

నిరాధారం మనో కృత్వా తద్ధ్యానప్రేరణాచ్ఛమీ //

నూటఐదవ ధారణ

౧౩౧. లోకసంబంధిత వ్యవహారాలలో అహాన్ని (నాది మరియు నేను అనే గుణాన్ని), అహానికి సంబంధించిన అవగాహనలని వదిలి మనస్సుని నిరాధారం చేస్తే సర్వోన్నత యదార్థం అనుభవమవుతుంది ||

132. నిత్యో విభుర్నిరాధారో వ్యాపకశ్చాఖిలాధిపః /

శబ్దాన్ ప్రతిక్షణం ధ్యాయన్ కృతార్థో'ర్థానురూపతః //

నూటఆరవ ధారణ

౧౩౨. భైరవుడు నిత్యం, నిరాధారుడు, సర్వవ్యాపి మరియు సర్వనియంత్రుడు = ఈ శబ్దాల అర్థం తెలుసుకుని వాటిపై ప్రతిక్షణం ధ్యానించే సాధకుడు తప్పక కృతార్థుడవుతాడు ||



133. *అతత్త్వమింద్రజాలాభమిదం సర్వమవస్థితం |*

కిం తత్త్వమింద్రజాలస్య ఇతి దార్ఢ్యాచ్ఛమం వ్రజేత్ ||

నూటఏడవ ధారణ

౧౩౩. ఈ లోకంలో అవస్థితమైన (స్థితి కలిగిన) ప్రతి ఒక్కటీ అతత్త్వం (అర్థం లేనిది). అంతా ఒక ఇంద్రజాలం వంటిది. ఈ ఇంద్రజాలంలో ఏముంటుంది? ఈ భావన దృఢమైనవారికి భగవచ్చైతన్యం అనుభవమవుతుంది ||

134. *ఆత్మనో నిర్వికారస్య క్వ జ్ఞానం క్వ చ వా క్రియా |*

జ్ఞానాయత్తా బహిర్భావ అతః శూన్యమిదం జగత్ ||

నూటఎనిమిదవ ధారణ

౧౩౪. ఆత్మ నిర్వికారం (మార్పులు పొందనిది). జ్ఞానం మరియు క్రియ బాహ్య లక్ష్య ప్రపంచానికి సంబంధించినవి. జ్ఞానం కలిగినప్పుడు మన మనస్సులో మాత్రమే మార్పు కలుగుతుంది. ఆత్మకి, జ్ఞానానికి సంబంధం లేదు. ఇది తెలుసుకున్నప్పుడు ఒకరు ఈ జగత్తు మొత్తం శూన్యమని తెలుసుకుంటారు ||

135. *న మే బంధో న మే మోక్షో జీవస్యైతా విభీషికాః |*

ప్రతిబింబమిదం బుద్ధేర్జలేష్వివ వివస్వతః ||

నూటతొమ్మిదవ ధారణ

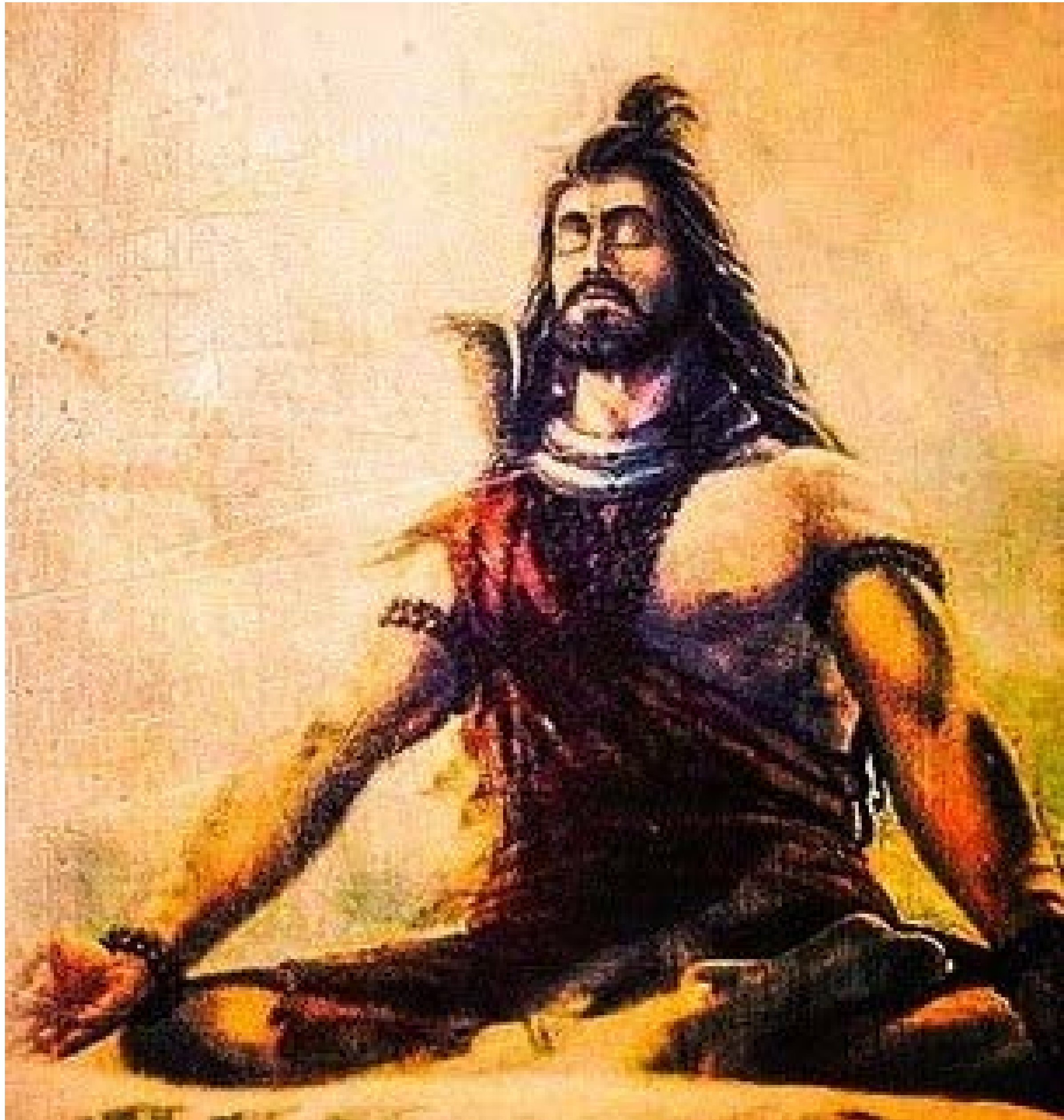
౧౩౫. నేను బద్ధుడిని కాదు, నేను ముక్తుడిని కాదు అని తెలుసుకోవాలి. ఈ రెండూ జీవత్మకి సంబంధిందిన భయపెట్టే విషయాలు మరియు నీటిలో సూర్యుని ప్రతిబంబంలా మనో బుద్ధి సంబంధిత ప్రతిబింబాలు (భగవత్చైతన్యపు ప్రతిబింబాలు కావు – లౌకికమైనవి).

136. *ఇంద్రియద్వారకం సర్వం సుఖదుఃఖాదిసంగమం |*

ఇతీంద్రియాణి సత్యజ్య స్వస్థః స్వాత్మని వర్తతే ||

నూటపదవ ధారణ

౧౩౬. ఇంద్రియానుభవాలన్నీ సుఖం దుఃఖం కలుగచేసేవి. ఇంద్రియస్థితిని దాటితే సహజసిద్ధమైన పూర్ణ చైతన్యం పొందవచ్చు.



137.   జ్ఞానం ప్రకాశకం లోకే ఆత్మా చైవ ప్రకాశకః /

అనయోరపృథగ్భావాత్ జ్ఞానీ జ్ఞానే విభావ్యతే //

నూటపదకొండవ ధారణ

౧౩౭. జ్ఞానం వల్ల లోకం అర్థమవుతుంది. ఆత్మ (జ్ఞానం కలిగిన స్వయం) వల్ల కూడా లోకం అర్థమవుతుంది. జ్ఞానం మరియు ఆత్మ రెండూ విడదీయరానివి. జ్ఞానం ఆత్మలో, ఆత్మ జ్ఞానంలో మిళితమై ఉంటాయి అని ధారణ చేయాలి.

138.   మానసం చేతనా శక్తిరాత్మా చేతి చతుష్టయం /

యదా ప్రియే పరిక్షీణం తదా తద్భైరవం వపుః //

నూటపన్నెండవ ధారణ

౧౩౮. ప్రియా! మనస్సు, చేతన, శక్తి మరియు ఆత్మ(ఇక్కడ ఆత్మ అనే పదానికి అర్థం అహం అని తీసుకోవాలి) ఈ నాలుగు వదిలివేసిన వారికి భైరవోదయం కలుగుతుంది ||

*****ఇక్కడితో నూటపన్నెండు ధ్యానపద్ధతులు పూర్తి*****

139.   నిస్తారంగోపదేశానాం శతముక్తం సమాసతః /

ద్వాదశాభ్యధికం దేవి యజ్ఞాత్వా జ్ఞానవిజ్జనః //

౧౩౯. దేవీ, నేను నీకు నూటపన్నెండు నివృత్త ధ్యానపద్ధతులు వివరించాను. వీటివలన నీవు జ్ఞానసంపూర్ణురాలివి అయ్యావు ||

140.   అత్ర చైకతమే యుక్తో జాయతే భైరవః స్వయం /

వాచా కరోతి కర్మాణి శాపానుగ్రహకారకః //

౧౪౦. ఈ పద్ధతులలో ఒక్కటి అయినా పూర్తిగా అనుబంధించుకుంటే ఒకరు స్వయంగా భైరవుడే అవుతారు. అప్పుడు అతని వాక్కే క్రియగా మారుతుంది. అతడు శాప మరియు అనుగ్రహ కారకుడు అవుతాడు ||



141. *అజరామరతామేతి సో'ణిమాదిగుణాన్వితః /*

యోగినీనం ప్రియో దేవి సర్వమేలాపికాధిపః //

౧౪౧. ఓ దేవి, అతడు అజరామర (చావుపుట్టుకలు లేని) స్థితి పొందుతాడు. అష్ట అణిమాది సిద్ధులు పొందుతాడు. యోగినిలకి ప్రియమైనవాడు అవుతాడు. అన్ని మేలాపలకి (యోగ సమావేశాలకి) అధిపతి అవుతాడు ||

142. *జీవన్నపి విముక్తో'సౌ కుర్వన్నపి చ చేష్టితం /*

శ్రీ దేవి ఉవాచ

ఇదం యది వపుర్దేవ పరాయశ్చ మహేశ్వర //

143. *ఏవముక్త్వ వ్యవస్థాయాం జప్యతే కో జపస్చ కః*

ధ్యాయతే కో మహానాథ పూజ్యతే కస్చ తృప్యతి //

౧౪౨, ౧౪౩. అతడు దైనందిన చర్యలు చేస్తున్నప్పటికీ జీవన్ముక్తుడవుతాడు.

శ్రీ దేవి చెప్తున్నది – ఇది స్వరూపం అయినప్పుడు ఎవరి జపం చేయాలి? జపించేది ఎవరు? జపింపబడేది ఎవరు?

ఓ మహానాథా! ధ్యానించేది ఎవరు?

144. *హూయతే కస్య వా హోమో యాగః కస్య చ కిం కథం /*

శ్రీ భైరవ ఉవాచ

ఏషాత్ర ప్రక్రియా బాహ్యా స్థూలేష్వేవ మృగేక్షణే //

౧౪౪. ఎవరిని ఆరాధించాలి? యాగఫలం ఎవరికి చెందాలి?

భైరవుడు చెప్తున్నాడు – ఓ మృగనయనీ, ఈ (జపం, యాగం వంటివి) ప్రక్రియలన్నీ స్థూల (పూర్తి అవగాహన లేని) సాధకులకి వర్తించేవి.

145. *భూయో భూయః పరే భావే భావనా భావ్యతే హి యా /*

జపః సో'త్ర స్వయం నాదో మంత్రాత్మా జప్య ఈదృశాః //

౧౪౫. విరామం లేకుండా ఒక ప్రవాహంలా విశ్వచైతన్యంపై ధ్యానించాలి. ఇదే నిజమైన జపం. అప్పుడు జపింపబడే వారు స్వయం చైతన్యం అవుతారు ||



146.   ధ్యానం హి నిశ్చలా బుద్ధిర్ని రాకారా నిరాశ్రయా /

న తు ధ్యానం శరీరాక్షిముఖహస్తాదికల్పనా //

౧౪౬. ధ్యానం అనేది నిశ్చల బుద్ధితో నిరాకరంపై వేరే దేని మీదా ఆధారపడకుండా చేసేది. దైవం యొక్క శరీరాన్ని, అవయవాలని, ముఖాన్ని, హస్తాలని భావన చేసేది ధ్యానం కాదు.

147.   పూజా నామ న పుష్పాద్యైర్య మతిః క్రియతే దృఢా /

నిర్వికల్పే పరే వ్యోమ్ని సా పూజా హ్యాదరాల్లయః //

౧౪౭. పూజ అనేది నామంతో, పుష్పాలతో, నేతితో చేసేది కాదు. దృఢమైన మనసుతో నిర్వికల్ప శూన్యంపై చేసేది. పూజ అంటే స్వయాన్ని ఆదరణతో లయం చేసేది.

148.   అత్రైకతమయుక్తిస్థే యోత్పద్యేత దినాద్దినాం /

భరితాకరతా సాత్ర తృప్తిరత్యంతపూర్ణతా //

౧౪౮. ఈ పద్ధతులలో ఒకరు ఒకదానిని స్థిరపరుచుకుంటే ఆ అనుభవం దిన దిన ప్రవర్ధమానమై సంపూర్ణమైన తృప్తి కలిగి భైరవస్థితి ప్రాప్తిస్తుంది ||

149.   మహాశూన్యాలయే వహ్నౌ భూతాక్షవిషయాదికం /

హూయతే మనసా సార్ధం స హోమశ్చేతనాస్రుచా //

౧౪౯. పంచ శరీర భూతాలు, ఇంద్రియానుభూతులు మహాశూన్యం అనబడే అగ్నిలో అవగాహన అనే గరిటె ద్వారా ఆహుతి అయినప్పుడు అది నిజమైన హోమం అనబడుతుంది ||

150.   యోగోఽత్ర పరమేశాని తుష్టిరానందలక్షణా /

క్షపణాత్సర్వపాపానాం త్రాణాత్సర్వస్య పార్వతి //

౧౫౦. ఓ పార్వతి! యాగం అంటే పరమేశ్వర ఆనందంతో తృప్తినొందడం. అప్పుడు పాపాలన్నీ నాశనమై అన్ని చెడుల నుంచి రక్షణ కలుగుతుంది ||



151. రుద్రశక్తిసమావేశస్తత్‌క్షేత్రం భావనా పరా /

అన్యథా తస్య తత్త్వస్య కా పూజా కశ్చ తృప్యతి //

౧౫౧. భైరవుని శక్తిలో ప్రవేశమే నిజమైన ఆరాధనా క్షేత్రం అవుతుంది. భైరవచైతన్యం క్షేత్రం కానప్పుడు భైరవాన్ని పూజించడం ఎలా సాధ్యం అవుతుంది?

152. స్వతంత్రానందచిన్మాత్రసారః స్వాత్మా హి సర్వతః /

ఆవేశనం తత్స్వరూపే స్వాత్మనః స్నానమీరితం //

౧౫౨. స్వతంత్రము, ఆనందము, చైతన్యము కలిగిన స్వీయ ఆత్మే సర్వమూ వ్యాపించి ఉన్నదని గ్రహించి ఆ స్వరూపంలో స్వయాన్ని మిళితం చెయ్యడమే నిజమైన స్నానం (శుద్ధి) ||

153. యైరేవ పూజ్యతే ద్రవ్యైస్తర్ప్యతే వా పరాపరః /

యశ్చైవ పూజకః సర్వః స ఏవైకః క్వ పూజనం //

౧౫౩. పూజా ద్రవ్యాలు మరియు పూజింపబడేది రెండూ శివమే. అవి వేరు కావు. పూజింపబడేవాడు సర్వమూ అయినప్పుడు పూజ ఎలా సాధ్యం?

154. వ్రజేత్ప్రాణో విశేజ్జీవ ఇచ్ఛయా కుటిలాకృతిః /

దీర్ఘాత్మా సా మహాదేవి పరక్షేత్రం పరాపరా //

౧౫౪. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు ఒక క్రమపద్ధతిలో కాకుండా నడుస్తున్నప్పుడు ఆత్మ శక్తితో శ్వాసని దీర్ఘం చేసి క్రమం చేస్తే అది మహాక్షేత్రం మరియు మహోన్నతమూ అవుతుంది ||

155. అస్యయామనుచరన్ తుష్యన్ మహానందమయే'ధ్వరే /

తయా దేవ్యా సమావిష్టః పరం భైరవమాప్నుయాత్ //

౧౫౫. ఈ విధంగా సాధన చేసి ఉజ్జ్వల ఆధ్యాత్మికాగ్నిలో ఆహుతి అయ్యేవాడు భైరవునితో ఏకమవుతాడు (సమావిష్టం = కల్యాణం – ఇక్కడ కల్యాణం అంటే ఏకమవడం) ||



155. సకారేణ బహిర్యాతి హకారేణ విశేత్పునః /

హంసహంసేత్యముం మంత్రం జీవో జపతి నిత్యశః //

(ఇది కొన్ని గ్రంథాలలో వాడుకలో ఉన్న నూటయాభైఐదవ శ్లోకం యొక్క ఇంకో మూలం)

౧౫౫. ఉచ్ఛ్వాసంతో పాటు "హం" మరియు నిశ్వాసంతో పాటు "స" ఉచ్చరిస్తుంటే, హంస అనే మంత్రం అతడితో నిత్యం జపంలో ఉంటుంది.

156. షట్ శతాని దివా రాత్రౌ సహస్రాణ్యేకవింశతిః /

జపో దేవ్యాః సముద్దిష్టః ప్రాణస్యాంతే సుదుర్లభః //

౧౫౬. ఈ విధంగా జపిస్తే (ఎక్కువ సమయం – తక్కువ అది ఆక్రమించే స్థలం) ఒకరికి ఆ జపం దినరాత్రాలూ ఇరవైఒక్కవేల ఆరువందల సార్లు జపించేందుకు అందుబాటులో ఉంటుంది. ఈ పద్ధతి అత్యంత సుదుర్లభమైనది ||

(సాధారణంగా ఊపిరిని తుటి అనే కొలతలో కొలుస్తారు. ఒక తుటి = రెండుంపావు వేళ్ళ స్థలం. ఒక సాధారణ ఊపిరి పదహారు తుటిలు ఉంటుంది, అంటే ముప్ఫైఆరు వేళ్ళ స్థలం. పై శ్లోకంలో ప్రాణస్యాంతే అంటే – నెమ్మిదిగా ఒక్కొక్క తుటి శ్వాసలో తగ్గించుకుంటూ పోవాలి. అదే నిజమైన జపం.)

157. ఇత్యేతత్కథితం దేవి పరమామృత ముత్తమం /

ఎతచ్ఛ నైవ కస్యాపి ప్రకాశయం తు కదాచన //

౧౫౭. ఓ దేవి! నేను నీ ముందుంచిన ఈ మార్గం పరమామృతం వంటిది. ఇది అందరికీ లభ్యమయ్యేది కాదు ||

158. పరశిష్యే ఖలే క్రూరే అభక్తే గురూపాదయోః /

నిర్వికల్పమతీనాం తు వీరాణామున్నతాత్మనాం //

౧౫౮. దీనిని పరశిష్యులకి, దుష్టులకి, గురుపాదాలయందు భక్తి లేని వారికి తెలియచెప్పరాదు. ఎటువంటి సందేహాలు లేకుండా (నిర్వికల్ప అంటే ఇక్కడ వేరే ఆలోచనలు, సందేహాలు లేకుండా) ఉన్నత అవగాహన కలిగిఉన్నవారికి మాత్రమే లభ్యం కావాలి ||



159. భక్తానాం గురూ వర్గస్య దాతవ్యం నిర్విశాణ్కయా /

గ్రామో రాజ్యం పురం దేశః పుత్రదారకుటుంబకం //

160. సర్వమేతత్పరిత్యజ్య గ్రాహ్యమేతన్మృగేక్షణే /

కిమేభిరస్థిరైర్దేవి స్థిరం పరమిదం ధనం //

౧౫౯, ౧౬౦. గురువులని భక్తితో ఆశ్రయించినవారికి సందేహం లేకుండా వివరించవచ్చు.

ఓ మృగ నయనీ! గ్రామాలు, రాజ్యాలు, పురాలు, దేశాలు, పుత్రులు, కుటుంబాలని పరిత్యజించినా సరే ఈ అమృతాన్ని విడువరాదు.

161. ప్రాణా అపి ప్రదాత్వ్యయా న దేయం పరమామృతం /

శ్రీ దేవి ఉవాచ

దేవదేవ మహాదేవ పరితృప్తాస్మి శంకర //

౧౬౧. చివరికి ప్రాణాలను వదలవలిసినా సరే, ఈ అమృతాన్ని విడువరాదు.

శ్రీ దేవి చెప్తున్నది – ఓ దేవదేవా, మహాదేవా! నేను పూర్తిగా తృప్తి చెందాను ||

162. రుద్రయామలతంత్రస్య సారమద్యావధారితం /

సర్వశక్తిప్రభేదానాం హృదయం జ్ఞాతమద్య చ //

౧౬౨. ఈ రోజు నేను రుద్రయామలతంత్ర సారాన్ని అర్థం చేసుకున్నాను. అన్ని శక్తుల అంతర్భాగసారాన్ని అర్థంచేసుకుని సంపాదించుకున్నాను ||

163. ఇత్యుక్త్వా నందితా దేవి కంఠే లగ్నా శివస్య తు //

౧౬౩. ఆ విధంగా పరమానందం పొందిన పార్వతి దేవి శివుని ఆలింగనం చేసుకుని శివునిలో భాగమైంది||

*******ఈశ్వరార్పణం*******